INFORMAÇÃO
extra.globo.com
EXTRA
PRIMEIRA EDIÇÃO
RIO DE JANEIRO
DOMINGO, 27 DE FEVEREIRO DE 2022
ANO XXIV
NÚMERO 9.319
R$ 4

Aponte a câmera do celular e acesse o EXTRA

Dia de folia

O Fluminense venceu o Vasco por 2 a 0 ontem, no Nilton Santos, continuando na liderança do Campeonato Carioca. O Tricolor dominou a partida, garantindo a vitória ainda no primeiro tempo.

canal

Uma rainha de peito aberto

Após rápida e intensa passagem pelo "BBB 22", Naiara Azevedo conta que conseguiu seu maior objetivo: reencontrar a Naiara de Fátima. "Percebi muitos lados meus que não conhecia."

Guia completo do Imposto de Renda

O período para enviar a declaração à Receita é de 7 de março a 29 de abril

Será possível pagar o IRPF 2022 e receber a restituição através de Pix

Todos que tiveram rendimento anual superior a R$ 28.559,70 precisam declarar

O contribuinte pode preencher e mandar a declaração pelo App Meu Imposto de Renda

PÁGINA 16

Samba na veia

Retratos da Vida
PÁGINA 22

Sabrina Sato participou de eventos da Vila Isabel

Longe da Avenida, rainhas do carnaval brilham em outros palcos no feriadão

'Não carnaval': Foliões tomam ruas do Centro

PÁGINAS 3 E 4

Bloco no Largo da Prainha

BRT: greve é suspensa após acordo

PÁGINA 4

Tragédia na Serra deixou vários orfãos

PÁGINA 7

Rússia ataca alvos civis na capital da Ucrânia

Prédio residencial é atingido em bombardeio e ucranianos se protegem no terceiro dia de guerra. De trem, jogadores brasileiros deixaram Kiev com suas famílias. PÁGINA 10

Apps dão descontos em lojas e shoppings

Plataformas próprias oferecem benefícios que vão de estacionamento grátis a brindes. PÁGINA 18

Para estudar na praticidade e no conforto da sua casa, aproveite o cupom de desconto do EXTRA com o Aprova Cursos.

São centenas de cursos para você se capacitar, com 30% de desconto. Veja mais em extra.globo.com/promocao

Grana Extra

DESCONTÃO

FOTOS DE DIVULGAÇÃO

CARIOCAS Uniformes e outros produtos dos times do Rio saem por um valor menor

Seu time do coração em roupas e acessórios

Com o cupom do EXTRA, economize 15% em produtos e roupas da loja Cariocas F.C.

Só no EXTRA tem uma promoção que bate um bolão. Para torcer com estilo sem gastar uma fortuna, os leitores podem usar os cupons publicados aqui na página 2 em parceria com a Cariocas F.C. e economizar 15% em roupas e produtos esportivos vendidos na loja.

Os leitores podem escolher se aproveitam o desconto em endereços físicos, levando o recorte impresso, ou se compram pela internet, usando o código da promoção.

Na Cariocas F.C, você encontra produtos dos principais times do Rio, como Flamengo, Vasco, Fluminense e Botafogo, além de itens de equipes internacionais e outros materiais esportivos, para natação e treinos, por exemplo, além de linha pet.

Para quem prefere fazer as compras presencialmente, são três endereços da Cariocas F.C.: no Madureira Shopping, no Ilha Plaza Shopping e no West Shopping, em Campo Grande. Nesse caso, é preciso recortar o cupom que sai aqui no seu EXTRA. E vale lembrar que eles têm validade de uma semana após a publicação no jornal.

E se a ideia é dar um presente para alguém, que tal canecas inspiradas ou livros? Joias e perfumes também são opção para presentear. Capas de celular? Também tem!

Pela internet, é só acessar o site cariocasfc.com.br. Você prossegue enchendo seu carrinho normalmente até chegar a hora do pagamento. Aí, basta digitar o código GRANAEXTRA que seu pedido total já sai calculado com 15% de desconto. Imperdível.

PROMOÇÃO

Sorteio para curtir o Bondinho do Pão de Açúcar

Os milhares de leitores que participaram da última edição da promoção "EXTRA Sorteia" vão conhecer na próxima terça-feira os nomes dos ganhadores, aqui no jornal. O sorteio foi realizado na quinta-feira, com 25 nomes selecionados.

O primeiro prêmio é um par de ingressos de acesso rápido ao Bondinho do Pão de Açúcar, com passeio de helicóptero e refeição no restaurante Clássico Beach Club. O segundo prêmio é um par de ingressos rápido ao bondinho e refeição. O terceiro prêmio é um par de ingressos de acesso rápido. Os demais 22 sorteados levam um par de ingressos regulares. Todos ganham uma foto.

O resultado também vai sair no endereço extra.globo.com/promocao. A equipe de marketing do EXTRA vai entrar em contato com os sorteados. Fique ligado!

ANA BRANCO

O sorteio foi realizado na última quinta-feira, no EXTRA

GRUPO GLOBO
EXTRA
CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO
PRESIDENTE **JOÃO ROBERTO MARINHO**
VICE-PRESIDENTES **JOSÉ ROBERTO MARINHO E ROBERTO IRINEU MARINHO**
O EXTRA É PUBLICADO PELA EDITORA GLOBO S/A.
DIRETOR-GERAL **FREDERIC ZOGHAIB KACHAR**

DIRETOR DE REDAÇÃO E EDITOR RESPONSÁVEL **HUMBERTO TZIOLAS**

EDITORES EXECUTIVOS: **LETÍCIA SANDER** (Coordenadora) • **ALESSANDRO ALVIM • ANDRÉ MIRANDA • FLÁVIA BARBOSA • LUIZA BAPTISTA • PAULO CELSO PEREIRA • RODRIGO GOMES**

EDITORES: POLÍTICA **THIAGO PRADO** (thiago.prado@oglobo.com.br) • RIO **FÁBIO GUSMÃO** (fabiog@extra.inf.br) • ECONOMIA **LUCIANA RODRIGUES** (luciana.rodrigues@oglobo.com.br) • MUNDO **CLAUDIA ANTUNES** (claudia.antunes@oglobo.com.br) • BRASIL **CARLA ROCHA** (rocha@oglobo.com.br) • SAÚDE **ADRIANA LOPES** (adriana.diaslopes@sp.oglobo.com.br) • CULTURA **GABRIELA GOULART** (gab@oglobo.com.br) • ESPORTES **THALES MACHADO** (thales.machado@extra.inf.br) • FOTOGRAFIA **ANDRÉ SARMENTO** (asarmento@oglobo.com.br)

PRINCÍPIOS EDITORIAIS **EXTRA.GLOBO.COM/PRINCIPIOS-EDITORIAIS**

FALE COM O EXTRA
JORNALISMO - Atendimento ao leitor (021) 2534-4366, de 2ª a 6ª, das 6h30 às 17h, sábados, domingos e feriados, das 7h às 12h. Redação (021) 2534-5000. Cartas: Rua Marquês de Pombal 25, Nível 3, Cidade Nova • CEP 20.230-240.
PUBLICIDADE Noticiário (021) 2534-4310. Classificados (021) 2534-4333.

VENDA AVULSA Estado do Rio, São Paulo, Minas Gerais e Espírito Santo. Segunda-feira a sábado: R$ 2. Domingo: R$ 4. Para ter o EXTRA em seu ponto de venda, escreva para vendasavulsas@edglobo.com.br. As matérias publicadas podem ser compradas na Agência O Globo (2534-5777). **O EXTRA É ASSOCIADO ANJ - IVC - GDA - WAN - SIP**

Vale 15% de desconto em compras nas lojas Cariocas FC ou no site www.cariocasfc.com.br utilizando o código GRANAEXTRA. Cupons não cumulativos entre si, com outros descontos e promoções ou peças em liquidação. Confira o regulamento e a relação de lojas participantes em extra.globo.com/promocao.

Vale 30% de desconto na compra de qualquer produto disponível no site www.aprovacursos.com.br utilizando o cupom EXTRA30. Cupons não cumulativos entre si e com outros descontos e promoções. Confira o regulamento em extra.globo.com/promocao.

Vale 25% de desconto nos serviços de DEPILAÇÃO A LASER para axilas, 1/2 perna, virilha e buço (podendo parcelar em até 10x). Cupons não cumulativos entre si e com outros descontos e promoções. Confira as lojas participantes e o regulamento em extra.globo.com/promocao.

É O QUE TEMOS PARA HOJE

FOTOS DE BRENNO CARVALHO

Rio Carnaval 2022 acontece nesse fim de semana, na Cidade do Samba

CARNAVAL A PORTAS FECHADAS

Eventos com entradas pagas trazem chance de respiro financeiro para escolas, blocos e ritmistas, após suspensão dos cortejos por dois anos

Geraldo Ribeiro
geraldo.ribeiro@extra.inf.br

Está tendo carnaval, sim! E não só os eventos estão cheios, como os cofrinhos, antes vazios, estão engordando. Numa busca rápida por dois dos principais sites de vendas de ingressos na internet, a procura por "carnaval 2022" aponta cerca de 200 opções, entre a última sexta-feira e o próximo sábado. Esses eventos fechados e a maioria com entradas pagas, por toda a cidade, viraram opção de respiro financeiro para os blocos e ritmistas, depois da suspensão dos cortejos de rua por dois anos, devido à pandemia.

— Essas festas são fundamentais para gerar renda e emprego para muita gente que está parada — afirma André Schmidt, diretor do bloco Quizomba.

Rodrigo Rezende, presidente da Liga Amigos do Zé Pereira, acredita que houve um crescimento de até 50% dos eventos fechados em 2022, em comparação com carnaval de 2020, o último antes da pandemia.

— Há um incremento de renda, com certeza, nesse sentido. Não dá para chamar de bom negócio, até porque eles (os blocos) não encaram isso como um negócio. A questão da não realização do carnaval de rua acaba suprimindo outras oportunidades. Mas financeiramente é isso, a gente nota aí um aumento bem expressivo na quantidade de eventos fechados — aponta.

Até o Centro de Tradições Nordestinas, em São Cristóvão, tradicional templo do forró,planejava se render à folia. O encontro de dez blocos carnavalescos que aconteceria ontem e hoje, porém, acabou cancelado por falta de autorização da prefeitura. Quem foi até o local ontem acabou sendo surpreendido pelos portões fechados, enquanto integrantes da produção recolhiam contatos para efetuar o reembolso.

— A gente queria se divertir muito. Já tem três anos que não participo de carnaval. Meu namorado estava super ansioso, contando as horas, tadinho. Por conta da pandemia a gente parou a vida — lamentou a enfermeira Claudia Mesquita, de 40 anos, que saiu de Realengo e levou quase duas horas para chegar em São Cristóvão.

O Bangalafumenga, que costuma arrastar mais de 1 milhão de foliões pelas ruas nos seus desfiles, participa de cinco eventos fechados desde ontem até terça. Fogo & Paixão e Desliga da Justiça, com público em torno de 40 mil durante o carnaval, marcarão presença em três, cada. Para Natália Guimarães, empresária dos três blocos, a demanda para eles sempre existiu, inclusive fora do carnaval, gerando uma média de 30 empregos por show. Porém, ressalta que nada substitui o prazer de desfilar na rua, que é a razão de existir desses grupos:

— A diferença é que a gente vê que é um carnaval privado e até elitizado, que a gente tinha as duas opções normalmente (a rua e os eventos) e esse ano só tem essa opção.

Para bancar o seu desfile, cada bloco ou liga corre atrás do próprio patrocínio junto à iniciativa privada muito de acordo com tamanho de cada grupo.

BRENNO CARVALHO

Até quarta-feira, as baterias dos blocos se reúnem em área cercada no Museu de Arte Moderna (MAM)

ARQUIVO

Ao lado, Rodrigo Rezende. Acima, Diogo Nogueira, que se apresenta hoje com o Bola Preta

Bola Preta estará em 13 apresentações

Rita Fernandes, presidente da Associação Independente dos Blocos de Carnaval de Rua da Zona Sul, Santa Teresa e Centro da Cidade de São Sebastião (Sebastiana), também acredita que a verdadeira essência do bloco está na rua. Porém, diz que no momento os eventos representam uma saída legítima para fazer caixa. Ela diz que alguns blocos que nunca tinham aderido à essa opção entraram na onda.

O tradicional Cordão da Bola Preta é um dos que fará mais apresentações no período: pelo menos 13.

— Os eventos são um respiro que estamos tendo — diz o presidente Pedro Ernesto, que hoje, ao lado de Diogo Nogueira, marca presença no Baile de Carnaval do Clube do Samba, no Vivo Rio, no Aterro.

Também no Aterro, até quarta-feira, as baterias dos blocos se reúnem em área cercada no Museu de Arte Moderna (MAM).

Agito na Cidade do Samba

Os eventos também garantem a sobrevivência das escolas de samba. Um deles é o Rio Carnaval 2022, organizado pela Liga Independente das Escolas de Samba (Liesa) nesse fim de semana, na Cidade do Samba. São minidesfiles com duração de até 50 minutos para cada agremiação. A expectativa de público é de 5 mil pessoas por dia. Na quarta-feira, já estavam esgotados todos os ingressos, cujos preços partiam de R$ 35.

— Todas as receitas desses eventos contribuem para atenuar as dificuldades por que passam as escolas depois de um longo período sem os desfiles — aponta o vice-presidente da Liesa, Hélio Motta.

As agremiações também estão fazendo eventos em suas quadras e fatiando as baterias para apresentações em eventos fechados.

— É bom para os ritmistas, para os intérpretes e para escola — justifica Elias Riche, presidente da Mangueira.

ELES QUEREM FESTA

Animação que não cessa

Foliões vão às ruas vestidos de alegria, mesmo sem os desfiles oficiais dos blocos

Geraldo Ribeiro, Leonardo Ribeiro e Isabela Aleixo
granderio@oglobo.com.br

Mesmo cancelado, pelo segundo ano seguido, por causa do aumento de casos de Covid na cidade, o carnaval de rua no Rio não ficou adormecido. O sábado já chegou consagrando quem estava com a energia acumulada.

De um lado, os que passaram a noite toda em festa e emendaram a manhã pelas ruas do Centro. De outro, os que madrugaram para curtir cedinho. O Largo da Prainha celebrou o encontro de todos os grupos, em um fim de semana de não-carnaval.

O som era a mistura de blocos. Teve quem saiu do Aterro do Flamengo, na Zona Sul, na noite de sexta; quem estava finalizando festa no Armazém da Utopia, na madrugada; e os que saíram, de fato, às seis da manhã da Igreja Santa Rita. Perto do meio-dia, o bloco virou Resto do Resto, como apelidou uma ambulante.

Nem as críticas a Jade Picon no "BBB 22" diminuiu a vontade de dois amigos catarinenses exibirem fantasias inspiradas na participantes do reality show. Eles seguiram em cortejo pela Zona Portuária do Rio com o biquíni de crochê florido e o esparadrapo no umbigo, imitando a influenciadora.

— Nós nos programamos desde outubro do ano passado para essa viagem. Até essa fantasia encomendamos para a costureira antes de a Jade ser cancelada — contou, aos risos, Francisco Sassi, entregando que o look igual ao da milionária custou R$ 150.

A multidão atraiu até gringo. O casal, formado por um francês e uma alemã, estava também numa festa fechada. Morando no Brasil temporariamente, não queriam ir embora sem conhecer a folia.

— Meus pais perguntaram: "Mmas não cancelou o carnaval?". Eu ri e disse: "Mais ou menos". Estávamos na festa fechada, mas nada se compara à rua. Isso é Brasil — disse o francês Michael.

Entre foliões, a reflexão sobre a pandemia existia.

— A gente sai de casa com uma mão no joelho e outra na consciência (risos). Aqui, (na hora do flerte) pergunto se a pessoa se vacinou, em quem votou e em quem vai votar. Estou vacinada, tomei a dose de reforço. Carnaval é só uma vez ao ano — disse Cecília Carvalho.

No Centro, à tarde, a Prefeitura do Rio de Janeiro desmobilizou um bloco de carnaval irregular. Segundo a Secretaria Municipal de Ordem Pública (Seop), o mesmo grupo de foliões que estava na Praça XV, em frente ao Centro de Convenções da Bolsa de Valores, já tinha sido abordado pelos fiscais do município em três ocasiões.

FOTOS DE MÁRCIA FOLETTO

No Largo da Prainha, tradicional reduto do samba carioca, cores, alto-astral e música, assim como na Zona Portuária, onde os turistas se vestiram como Jade Picon (acima, à direita)

Engarrafamento compensado com muito sol

Quem seguiu para a Região dos Lagos ontem de manhã precisou de paciência, por conta dos engarrafamentos nas principais vias de acesso. A travessia da Ponte Rio-Niterói chegou a levar mais de 30 minutos. Segundo a concessionária que administra a via, a expectativa é de que 1,7 milhão de veículos cruzem o trecho, nos dois sentidos, até o dia 7 de março. Já a Via Lagos calcula que 382 mil veículos passem pela rodovia no feriado.

TURISMO

Em Búzios, espera-se que 80% dos hotéis estejam ocupados neste feriadão

A previsão por lá é de muito calor. Ontem, as praias de Geribá e João Fernandes, em Búzios, estavam cheias de banhistas. De acordo com a Prefeitura de Búzios, haverá um efetivo maior de guardas municipais atuando em conjunto com fiscais no combate à cobrança ilegal de estacionamento e no ordenamento do trânsito. O diretor da Associação de Hotéis de Búzios, Thomas Weber, espera ocupação de 80% da capacidade da rede.

ALEXANDRE CASSIANO

Casa cheia: a quadra da verde e rosa foi tomada por um baile que teve muita gente fantasiada

Mangueira dá o seu grito

Com os desfiles adiados para abril, a Mangueira substituiu o que seria seu último ensaio de quadra antes de pisar na Sapucaí por um grito de carnaval. O tom da folia ficou a cargo do tradicional bloco Céu na Terra, que há mais de duas décadas anima multidões pelas ladeiras de Santa Teresa.

— Já é madrugada de sábado! Está oficialmente aberto o carnaval no Rio — proclamou, por volta das 2h, um dos músicos do bloco ao microfone, abrindo caminho para seus colegas entrassem com os primeiros acordes e batuques.

Antes do bloco, foram os ritmistas da verde e rosa que animaram o público. Por quase uma hora e meia, apresentaram uma seleção de sambas de enredo, incluindo o deste ano, que homenageia Cartola, Jamelão e Delegado, três ícones que a escola levou para a Sapucaí em carnavais passados.

O público aproveitou a noite para tirar a poeira de suas fantasias, guardadas após um longo período sem carnaval. No salão de baile em que se transformou a quadra, havia de tudo um pouco: um folião fantasiado de diabo se divertindo ao lado de um vestido de anjo, um palhaço, uma Mulher-Maravilha barbada, um bate-bola, um acrobata com pernas de pau.

— Estava com saudade. Gosto mesmo é da bagunça de rua, mas, como este ano não pode, o jeito é aproveitar eventos como esse — disse o gerente de loja Yuri Borges.

Greve dos motoristas do BRT é suspensa

Luiz Ernesto Magalhães
luiz.magalhaes@oglobo.com.br

Em audiência virtual de conciliação na tarde de ontem no Tribunal Regional do Trabalho, os motoristas do BRT decidiram voltar ao trabalho hoje. O acordo firmado com o Sindicato dos Rodoviários e a Prefeitura do Rio prevê que o município não vai mais demitir os líderes da paralisação por justa causa e se comprometeu em reajustar salários dos rodoviários conforme o que for determinado por futuro dissídio coletivo da categoria, ainda sem data para ser concluída.

Mas, para o acordo valer, todos os motoristas devem retornar, inclusive aqueles que estão na primeira escala de trabalho do BRT hoje, às 3h30. Ontem, segundo informou o Mobi.Rio na audiência, dos 240 motoristas apenas 17 retornaram. Esse grupo, como divulgou a prefeitura mais cedo, permitiu que apenas dois serviços do BRT voltassem, à tarde, no corredor Transoeste. Amanhã, detalhes da negociação serão apresentados em assembleia.

Durante o dia, assim como na sexta-feira, ônibus comuns voltaram a ser usados no Transoeste, que circularam lotados. Para a prefeitura, diante desse cenário, o entendimento é que o Sindicato dos Rodoviários não cumpriu determinação do próprio TRT que, na sexta-feira, havia determinado a volta imediata dos rodoviários, sob pena de multa diária de R$ 100 mil. O sindicato apresentou outra estimativa: pelo menos 36 motoristas teriam se apresentado às garagens ontem.

A audiência mostrou que a discussão sobre o pagamento de indenizações envolve pelo menos 42 funcionários do BRT S.A, empresa que operava os serviços articulados e permaneceu por 11 meses sob intervenção da prefeitura até que o município decretou a caducidade do contrato de concessão, no último dia 17. Esses 42 funcionários ainda se encontram em licença médica pelo INSS, retornaram dias antes ou depois que a prefeitura assumiu a gestão direta pela Mobi-Rio.

FABIANO ROCHA

Os ônibus ficaram lotados por conta da paralisação

O representante da Procuradoria Geral do Município (PGM), Rodrigo Bosisio, disse que com o fim da intervenção, legalmente a prefeitura não pode pagar verbas rescisórias dos que estavam afastados quando da caducidade:

— O município se compromete a verificar internamente, junto à Codesp (comissão que avalia gastos com pessoal), o pagamento de uma espécie de abono que compense os valores das verbas rescisórias.

PREVISÃO DO TEMPO

Sol com algumas nuvens, mas não chove. Temperaturas altas.

HOJE

Min 22°
Max 36°

LUA MINGUANTE

AMANHÃ

Min 21°
Max 37°

TERÇA

Min 21°
Max 38°

Passatempo

Cruzadas

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Empresa importante no "e-commerce"
Sufixo de "benzeno": produto insaturado
Computador levado na mochila
Capital de Gana
Levemente molhadas
(?) Horizonte, cidade paulista
Célebre vilão de Shakespeare
Sobressaltados; assustados
(?) fiscal, polêmica prática econômica
Prejuízo causado pela difamação
Aquela que não tem hábitos diurnos
Sufixo de "vinhedo": plantação
Pino que é usado sob a bola de golfe (ing.)
Tatu-(?), mamífero notívago do Cerrado
A árvore abundante em ramos e folhas
Ouro, em francês
Enfeitado (p. ext.)
Camada do ar essencial à radiodifusão
"A (?) das Espécies", livro de Darwin
Lou (?), músico
Satélite de Júpiter (Astr.)
Cobalto (símbolo)
Prover; munir
O primeiro do bebê é o choro
Obstáculos da prática do surfe
Dicionário (abrev.)
Em (?): na moda
(?) Bueno, piloto da Stock Car
Dádiva
Laços com centenas de modelos
Aliança militar com sede na Bélgica
Não aceitado (um cargo)
"Quem (?) não mata", dito
Peça que prende a boca da biruta (pl.)

BANCO 2/ol — or. 3/lee. 4/acra — peba — reed. 6/recamado — renúncia. 14/transportadora.

27

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Famosa programação vespertina com exibição de filmes
Atração infantil exibida nos anos 1990
V
Um dos grandes sucessos de James Cameron (2009)
C
Cantora que faz parte do time de jurados do "The Masked Singer Brasil"
Modo carinhoso pelo qual Maria Júlia Coutinho é conhecida
"Alto (?)", novela com Thiago Lacerda e Sergio Guizé
Folhetim em que Gloria Pires viveu a babá Nice
U
"(?) Brasil", atração que dava destaque à música brasileira
P
"(?) Repórter", programa jornalístico com Caco Barcellos
Antigo "reality show" musical comandado por Angélica

9 erros

Sudoku

7			2			6		
	6			8			4	
		5			3			1
8			9			4		
	7			6			5	
		9			2			8
3			5			7		
	9			4			2	
		6			9			5

Respostas

7	3	1	2	5	4	6	8	9
9	6	2	1	8	7	5	4	3
4	8	5	6	9	3	2	7	1
8	2	3	9	1	5	4	6	7
1	7	4	3	6	8	9	5	2
6	5	9	4	7	2	1	3	8
3	1	8	5	2	6	7	9	4
5	9	7	8	4	1	3	2	6
2	4	6	7	3	9	8	1	5

Telefones

DIREITOS HUMANOS
100
ATENDIMENTO À MULHER
180
ATENDIMENTO À CRIANÇA
123
ATENDIMENTO AO IDOSO
0800-2822-899
POLÍCIA FEDERAL
194
POLÍCIA CIVIL
197
POLÍCIA MILITAR
190
SAMU
192
CORPO DE BOMBEIROS
193
DEFESA CIVIL
199
DEFENSORIA PÚBLICA DO RIO
129
MINISTÉRIO PÚBLICO
127
ALÔ ALERJ
0800-0220-008
DETRAN-RJ
0800-0204-042
OU 3460-4040
CEDAE
0800-2821-195
LIGHT
0800-0210-196
ENEL
0800-2800-120
NATURGY
0800-0240-197
PROCON-RJ
151
SUPERVIA
0800-7269-494
METRÔ
0800-5951-111
BARCAS
0800-7211-012
DETRO
2332-9535
PONTE RIO-NITERÓI
0800-0229-333
VIA LAGOS
0800-7020-124
NOVA DUTRA
0800-0173-536
LINHA AMARELA
0800-0242-355
POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL
3503-9000
RIOCARD
2127-4000
DISQUE DENÚNCIA
2253-1177
DISQUE CIDADANIA LGBT
0800-0234-567
PLANTÃO JUDICIÁRIO
8868-1634
PROCURADORIA TRABALHISTA
2332-9301
PROCURADORIA PREVIDENCIÁRIA
233209312
IBDD - INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DOS DIREITO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA
3235-9290
DISQUE SAÚDE
136
DISQUE TRANSPORTES
2286-8010
SALVAMAR
185
ALCOÓLICOS ANÔNIMOS
2233-4813
PROGRAMA RIO TRANSPLANTE
2264-9855
DISQUE IPTU
2503-2003
RECEITAFONE
146
PREVI-RIO
2273-3000
ALÔ, RIOTUR
2542-8080
DISQUE RACISMO / INTOLERÂNCIA RELIGIOSA
2334-5577
RIO ÔNIBUS
0800-8861-000
RODOVIÁRIA NOVO RIO
3213-1800
CENTRAL DE ATENDIMENTO AO CIDADÃO DA PREFEITURA DO RIO DE JANEIRO
1746
CAIXA ECONÔMICA FEDERAL
0800-7260-101
DISQUE TRANSPLANTE - PROGRAMA ESTADUAL DE TRANSPLANTES DO RIO
155
HEMORIO
2332-8611 OU 2332-8612

Tragédia em Petrópolis

Os órfãos de um desastre com mais de 200 mortos

Sobreviventes lutam para lidar com a saudade após famílias quase inteiras serem dizimadas

Marcos Nunes
jnunes@extra.inf.br

Ana Lucia Azevedo
ALA@oglobo.com.br

A tragédia de Petrópolis matou mais de 200 pessoas, destruiu sonhos, separou famílias e deixou inúmeros órfãos. A Defensoria Pública do Rio ajuizou na semana passada uma ação de tutela para que um tio passe a ser responsável por uma criança que perdeu os pais. Os pequenos não foram os únicos atingidos. A jovem Júlia Gomes, de 18 anos, perdeu o pai, a mãe (que estava grávida), um primo e duas avós em um desabamento na Vila Felipe. Ela usou as redes sociais, no último dia 20, para fazer um relato emocionado sobre a perda dos parentes.

Na postagem, ela agradeceu as palavras de apoio que recebeu e homenageou cada um da família que se foi. "Jaqueline, minha mãe, meu alicerce, minha melhor amiga, minha razão de viver... Você me mostrava todos os dias o quão lindo e forte é o amor de uma mãe por um filho", escreveu em um trecho. O número exato de crianças e jovens que perderam os pais ainda está sendo contabilizado pelo poder público.

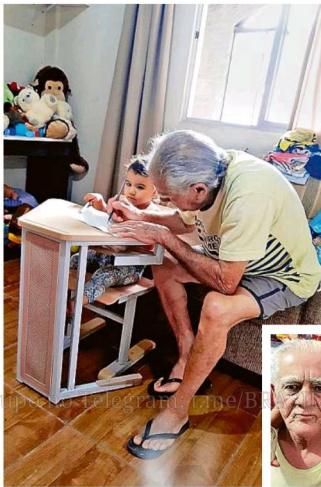
A onda de mortes também separou gerações. Mãe de seis filhos, avó de 14 netos e bisavó de cinco meninos e meninas, a costureira aposentada Helena Rute, de 77 anos, nutria um carinho especial pelos bisnetos, entre eles a pequena Maria Cecília, de 2, e Júlia, de 9, com quem costumava dormir. A costureira, que veio de Cataguases, na Zona da Mata de Minas Gerais, aos 12, tinha medo de ficar sozinha durante os temporais, em Petrópolis, onde escolheu viver. Na chuva que atingiu a cidade, no último dia 15, a moradora do Morro da Oficina, resolveu sair de sua residência para rezar na casa de uma vizinha, localizada em uma rua distante poucos metros do seu endereço. Minutos depois, uma avalanche de lama, água e pedras derrubou o imóvel de três andares, onde Helena e amiga faziam orações ao lado de pelo menos outras quatro pessoas. Todos foram soterrados e mortos. O corpo de Helena foi

SOLIDÃO

Jovem perdeu pai, mãe (que estava grávida), primo e duas avós em Petrópolis

encontrado por um dos seus filhos, quando ele ajudava os bombeiros a escavar o local. Já a casa da costureira não chegou a ser destruída pelo temporal. Para Leonardo Pereira, de 33, neto da aposentada, o encontro do corpo da avó trouxe para família um misto de alívio e de tristeza:

— A gente queria encontrar o corpo para dar um enterro digno a minha avó. Era desejo dela um sepultamento numa gaveta ou em túmulo. Em vida, ela dizia que não queria ser enterrada no chão.

FOTOS DE ARQUIVO PESSOAL

José com a neta Beatriz ao lado, e abaixo com a filha, Ana: menina está traumatizada

ARQUIVO PESSOAL

Mãe de seis, avó de 14 e bisavó de cinco, Helena deixa saudade

Especialistas debatem como prevenir

Morador da Vila Felipe, o aposentado José Rodrigues Fontes, de 78, era pai de quatro filhos, avô de seis netos, e bisavô de dois bisnetos. Em sua última conversa com a filha Ana Rodrigues Fontes, de 28, ele tentou acalmá-la, quando a família saiu da casa em que estava, antes de a residência ser derrubada pela força da água, no dia 15. Um estalo de pedras caindo foi a senha para o grupo deixar o local rapidamente. José e a mulher Maria Helena Rodrigues, de 59, além de dois filhos, um neto e uma nora do aposentado, chegaram a se abrigar na casa de um vizinho. Cerca de uma hora depois, o imóvel também foi atingido e desabou.

José e a mulher foram soterrados. Ela foi resgatada e está internada em um hospital sem saber da morte do marido. O restante da família conseguiu escapar.

— É desesperador. É o desespero de ter perdido o pai e de estar com a mãe internada em um hospital — disse Ana.

A pequena Beatriz, de 1 ano e meio, filha de Ana Fontes, era muito ligada ao aposentado. Segundo a família, a criança está traumatizada.

Cientistas começam a avaliar as dimensões do desastre de Petrópolis e as medidas necessárias para evitar que se repita. Autora de numerosos estudos sobre deslizamentos na Serra Fluminense, Ana Luiza Coelho Netto enfatiza que não bastará reconstruir, mas transformar Petrópolis, para que tragédias não se tornem tão frequentes quanto as chuvas extremas.

A água jorra através da lama e das fendas nas rochas. Corre pelas ruas e servidões, parece brotar de toda parte em meio à destruição. É um sinal evidente de risco contínuo, advertem pesquisadores. Segundo eles, não adiantará só voltar a encanar os cursos d'água sob o chão.

URGENTE

É preciso fazer obras de engenharia, como um novo túnel subterrâneo

— Rios e riachos romperam calhas, manilhas, asfalto e escancararam toda a história do crescimento desordenado da Cidade Imperial de uma só vez. Obras de engenharia são necessárias, mas funcionarão apenas como paliativos antes de medidas mais efetivas — destaca Ana Luiza, professora de geografia da UFRJ.

Obras de engenharia, como um novo túnel para substituir o supersaturado canal subterrâneo que leva as águas do Quitandinha e do Palatino para fora do Centro, já começarão tarde. Foram previstas há 20 anos e jamais executadas. Porém, não resolverão o problema enquanto os rios continuaram totalmente degradados e recebendo os fluxos de sedimentos e água das encostas, quando chove.

A importância da reurbanização e da restauração da mata

BRENNO CARVALHO

Árvores na região são de vegetação secundária, que não ajuda

Como os demais cientistas, o professor do Departamento de Meteorologia da UFRJ Fabrício Polifke acha que eventos extremos assim devem fazer parte do planejamento não apenas de alertas meteorológicos, mas de reurbanização da cidade.

Ana Luiza acrescenta que está nítido que os grandes deslizamentos aconteceram em solos extremamente rasos. Isso é visível, por exemplo, no Morro da Oficina e no bairro do Caxambu:

— O que resta? Além da degradação toda, ao longo da história de Petrópolis, as habitações foram erguidas nas rotas de deslizamento. Elas estão encravadas na montanha de uma maneira tão precária, que está evidente que a cidade continua e continuará por muito tempo exposta a desastres.

Ela explica que as montanhas têm um limiar do que podem suportar. Em muitas áreas de Petrópolis, como no Alto da Serra, casas foram erguidas em áreas de solo raso e em inclinações superiores a 65 graus, um desafio à gravidade nas escarpas da Serra do Mar. Ana Luiza ressalta a importância de educar a população sobre como se proteger. Mas isso é só a primeira e mais urgente medida de uma longa lista, que incluir a realocação de pessoas fora da área de risco, a recuperação de rios e a restauração da Mata Atlântica.

— Mas não se trata de sair plantando sem planejamento. A desgraça nos ensina que a floresta precisa ser restaurada com espécies de crescimento depressa e tenham raízes profundas, capazes de reter a água da chuva e o escorregamento do solo — frisa Ana Luiza.

ACIDENTE

Pedra desliza e deixar gari ferido, com perna presa junto a muro, no Centro

Ontem, bombeiros fizeram o resgate de um funcionário da empresa de limpeza pública da cidade, a Comdep, depois que ele teve uma perna presa a um muro após o deslizamento de uma pedra. O trabalho durou 40 minutos e a vítima foi hospitalizada.

De acordo com o site de notícias g1, o gari estava em cima da pedra, retirando detritos e podando árvores, quando ela despencou sobre o Centro de Especialidades Maria Célia Machado, ao lado da UPA do Centro.

AUTIBANK

Pirâmide teria lesado clientes de todo o país

CEO da empresa, que cessou pagamentos, niteroiense é réu por estelionato no Ceará

Luã Marinatto
marinatto@extra.inf.br

"Vem de golpe que eu vou de vítima", entoou Gusttavo Lima ao microfone, em meio a vários hits, sobre um palco montado numa lavoura em Primavera do Leste, no Mato Grosso. Era 1º de maio do ano passado e, ao fundo, destacava-se a logomarca do AutiBank, um dos patrocinadores do evento e realizador da live "O embaixador no agronegócio II". A frase do cantor sertanejo acabaria ganhando, em pouco tempo, contornos de profecia. Em agosto, o fundador do AutiBank, o niteroiense Yuri Medeiros Correa, de 30 anos, virou réu por estelionato e formação de organização criminosa no Ceará. Quatro meses depois, a empresa começou a atrasar e interromper pagamentos de investidores do Rio, o que gerou uma enxurrada de registros de ocorrência e processos na Justiça do estado nos últimos dias. Nas ações, Yuri — que em novembro chegou a receber uma homenagem na Câmara de Vereadores no Rio — é apontado como mentor de um esquema que travestiu de operações lícitas uma pirâmide financeira de alcance nacional.

Fundado apenas 15 meses antes da apresentação de Gusttavo Lima, com capital social declarado de R$ 40 milhões, o AutiBank estava em franca expansão e já contava, à época, com unidades em dez capitais, espalhadas pelas cinco regiões do país. Com o sucesso da primeira live, a agenda continuou e trouxe apresentações de Bell Marques, Leonardo e Barões da Pisadinha, entre outros grandes nomes. A estratégia era clara: apostar nas estrelas da música para captar ainda mais clientes.

Sem registro como instituição bancária no Banco Central, embora se apresente como banco digital, o AutiBank atua persuadindo pessoas a contraírem empréstimos junto a bancos tradicionais. O principal alvo são aposentados, pensionistas, militares e servidores de modo geral, que possuem margem maior no consignado, modalidade na qual o desconto é feito na folha de pagamento.

ESTRELAS DA MÚSICA

Para atrair investidores, grupo realizou diversas lives com artistas como Gusttavo Lima e Barões

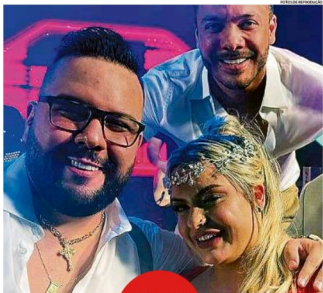
O cliente é, então, convencido a repassar o valor obtido à empresa, que se compromete, mediante um termo de "negociação de dívida", a assumir as prestações, quitando o montante total após seis meses, que podem ser renováveis por outros seis. Além disso, um rendimento de 12% sobre o valor do empréstimo, dividido em seis vezes, é entregue mensalmente ao contratante. Não há, em nenhuma cláusula dos contratos aos quais o EXTRA teve acesso, qualquer referência às transações que são realizadas para garantir a lucratividade da operação.

No fim do ano passado, uma aposentada de Niterói, de 58 anos, firmou dois acordos com o AutiBank, referentes a empréstimos de R$ 30 mil e de R$ 25 mil. Do benefício de pouco mais de R$ 1 mil, quase nada sobrou após os descontos. A primeira parcela da rentabilidade foi paga normalmente. A partir da segunda, porém, nada mais foi quitado junto à idosa, que entrou em depressão.

— Minha mãe sempre foi toda certinha com conta, dívidas e tudo mais. A proposta era um pouco suspeita, mas achamos que era seguro, porque conhecíamos outras pessoas que já tinham entrado. E o mais atrativo é ser um contrato curto. "Seis meses passam rápido", pensamos. E na época a empresa estava super estourada, famosos fazendo live, todo mundo divulgando. Isso passa credibilidade — conta a filha da idosa, de 27 anos, que acompanhou a mãe na delegacia, em 5 de fevereiro, para registrar o crime de estelionato.

Até então, Yuri havia sido mencionado por uma testemunha em um inquérito da Delegacia de Defraudações (DDEF), no qual foi apontado como sócio oculto de diversas empresas que agiriam do mesmo modo que o AutiBank. Na última semana, mais de uma dezena de vítimas, tal qual a idosa de Niterói, também procuraram a Polícia Civil, inclusive em visitas conjuntas à DDEF. A especializada segue colhendo os relatos e tocando a investigação. Também houve denúncias em pelo menos outros três estados: São Paulo, Paraná e Pará, além do Distrito Federal.

Assim como no Rio, as investigações no Ceará tiveram início no momento em que os pagamentos prometidos cessaram, e vítimas começaram a prestar queixa em delegacias.

FOTOS DE REPRODUÇÃO

ROTINA DE LUXO
Festa com Safadão, medalha na Câmara e arma de mentira para festa à fantasia

Bell foi um dos contratados

Yuri foi preso há 11 anos

Casamento teve show de Wesley Safadão

Além dos shows de famosos para o AutiBank, Yuri contou com uma atração de peso em sua luxuosa festa de casamento, no dia 21 de agosto. Wesley Safadão cantou depois da cerimônia na Fortaleza de Santa Cruz, em Niterói, com direito a vista para o Pão de Açúcar e queima de fogos.

Procurado pelo EXTRA na última terça, Yuri respondeu, inicialmente, que concederia entrevista. Depois, perguntou se poderia repassar o número do repórter para a "assessoria de advogados". Ninguém fez contato, e as novas mensagens enviadas ao dono do AutiBank pararam de chegar.

A equipe de Gusttavo Lima informou que ele "foi apenas contratado para uma apresentação", sem "vínculo com patrocinadores". Já Bell Marques afirmou que o contrato foi estritamente comercial. Leonardo, Barões da Pisadinha e Safadão não se manifestaram.

REPRODUÇÃO

O banco bombou depois da realização de lives com artistas famosos para atrair clientes

Pedido de prisão negado

O esquema no Ceará, segundo o Ministério Público, também era baseado no repasse de empréstimos. Na denúncia, os promotores frisam que o AutiBank "não se trata de um banco e nem de instituição financeira, tanto que não consta autorização do Banco Central para funcionar como tal".

Ao indiciar 12 integrantes do grupo, a polícia chegou a pedir a prisão preventiva de três deles, entre os quais o próprio Yuri, todos apontados como "o comando da aludida organização criminosa". Para justificar a medida, foi citada a "urgente necessidade de garantia da ordem pública e para assegurar a aplicação da lei". O MP, porém, não concordou.

Dez anos antes, Yuri não conseguiu escapar da cadeia. Ao tentar registrar o roubo de um celular, foi preso em flagrante quando o policial ligou para o número e encontrou o aparelho no bolso do rapaz, então com 18 anos. Ele foi solto após quatro dias, e o processo acabou extinto.

Sejamos os guerreiros de Deus!

REFLEXÕES
PADRE MARCELO ROSSI

Padre Marcelo Rossi é pároco do Santuário do Terço Bizantino
D. Fernando Figueiredo é bispo de Santo Amaro
Mais informações www.padremarcelo.com.br

Amados, um abençoado domingo a todos vocês. Na semana passada, oramos a Deus, agradecendo pelos livramentos que vamos recebendo durante nossas vidas. Hoje, vamos nos revestir da armadura de Deus e enfrentar juntos o bom combate. Quantos de nós não temos nossas mentes invadidas com pensamentos ruins? Quantos não são dominados por uma tristeza que nos impede de seguir em frente, de enfrentar os problemas? Por isso, hoje, nossa oração é de combate, pois muitas das batalhas que precisamos encarar estão dentro de nossas mentes, plantadas pelo maligno. Desta forma, hoje, vamos combater as forças espirituais do mal, que usam da tristeza, do medo, da insegurança, como brechas para entrar em nossas mentes e nos fazer desistir de qualquer iniciativa, antes de tentar.

O mundo é cheio de armadilhas. Repleto de tentações que nossos olhos terrenos nos fazem acreditar que trazem a felicidade tão desejada, quando na verdade é justamente o inverso. As coisas do mundo nos levam a prazeres temporários, que na verdade são ilusórios. Já as coisas de Deus nos transformam de forma definitiva e concreta. Carta de Tiago, capítulo 4, versículos 1-4: "De onde vêm as guerras e inimizades que existe entre vocês? Não vêm das paixões que guerreiam dentro de vocês? Vocês cobiçam coisas, mas não as têm. Matam e invejam, mas não conseguem obter o que desejam". Amados, precisamos estar sempre alertas e vigilantes, para que não caiamos nunca nas armadilhas que o inimigo coloca em nossas vidas para nos tirar do caminho correto, o caminho da luz de Jesus. Não sejamos as presas, sejamos os guerreiros que espantam os leões e, de cabeça erguida, com coragem e fé, vamos enfrentar e vencer qualquer problema deste mundo, porque não somos do mundo, somos de Jesus!

A LUTA CONTRA A PANDEMIA

Testes reduzem risco de surto em empresas

Estudo comprova eficácia de programa que é adotado duas vezes por semana

Rafael Garcia
rafael.garcia@sp.oglobo.com.br

O maior estudo feito até agora para avaliar a eficácia de programas de prevenção contra a Covid-19 em ambientes de trabalho constatou que um esquema de testagem de funcionários duas vezes por semana é capaz de impedir surtos internos da doença.

Um projeto canadense que avaliou o uso de testes rápidos de antígeno em mais de 600 empresas ao longo de cinco meses conseguiu evitar que pelo menos uma pessoa infectada assintomática espalhasse o vírus entre colegas, mostra o estudo, publicado na revista "Science Avances".

"Nós identificamos 604 casos presumidamente positivos entre o lançamento do programa, em janeiro, até junho, após o uso de 321.905 testes. Desses casos, 473 foram confirmados por testes de PCR (para validação)", relatam pesquisadores no estudo.

Apesar de o esforço parecer grande, a maioria dos proprietários de empresas que adotou o programa de testagem se disse satisfeita com os resultados, porque o investimento feito compensou potenciais horas perdidas de trabalho que ocorreriam no caso de afastamentos.

MONITORAMENTO

Pesquisadores avaliaram método aplicado em 600 firmas no Canadá

"Até agora, a testagem vinha sendo utilizada sobretudo para diagnóstico (de pessoas sintomáticas) e não para controle (situações que incluem os infectados assintomáticos). Nós descrevemos agora a primeira implementação em grande escala de um programa de triagem de alta frequência com antígeno", afirmaram os cientistas, que completaram: "Mostramos que isso é perfeitamente viável."

Teste rápido de antígeno, o utilizado pelas empresas que aderiram ao projeto

JUSTIN TALLIS/AFP

Em casa e no local de trabalho

O consórcio de empresas que aderiram à iniciativa acomodou tanto programas de funcionários que fazem autotestes em casa quanto a montagem de pequenos postos de triagem em locais de trabalho.

— Há benefícios em ambos os modelos. A conveniência da testagem em casa foi muito apreciada pelos empregadores e tornou a logística mais fácil. Algumas empresas, porém, preferiram ter a testagem "in loco" — conta a epidemiologista Laura Rosella, professora da Universidade de Toronto e coordenadora do estudo.

A testagem duas vezes por semana foi apontada como suficiente porque cobre o período de incubação do vírus nas pessoas, que tipicamente varia de três a cinco dias.

A opção do teste de antígeno em detrimento do PCR, considerado o padrão-ouro no diagnóstico, não afetou a eficácia do programa, porque só um a cada 4.300 testes deu o chamado falso positivo.

Aprovação de kits pode abrir caminho no país

No Brasil, algumas empresas de grande porte implantaram programas de testagem, como a JBS, a Embraer, a CCR, a 3M e a Janssen. Com o progressivo barateamento dos testes, porém, e a aprovação de kits para autotestagem no Brasil, o procedimento deve passar a ser mais interessante para companhias menores.

Uma especialista brasileira afirma que, apesar do sucesso da experiência canadense, adotar no país o mesmo modelo de programa pode implicar em desafios extras.

— É necessário fazer uma adaptação para realidades diversas. Por exemplo, a triagem pode dar uma falsa sensação de proteção e incentivar o abandono de outras medidas de controle da Covid-19 — diz Sylvia Lemos Hinrischsen, consultora da Sociedade Brasileira de Infectologia. —No momento atual, não podemos simplesmente substituir as medidas que estão em prática só com a testagem.

GUERRA NA UCRÂNIA

Civis viram alvos e resistem aos russos

Tropas invasoras chegam à capital e população se arma até com coquetéis molotov

Yan Boechat
Enviado especial a Kiev

Intensos combates foram travados na periferia da capital da Ucrânia, Kiev, desde a madrugada de ontem, no segundo dia da ofensiva contra a cidade e terceiro da invasão da Rússia ao país vizinho. Um grande prédio perto do aeroporto de Julyany foi uma das construções residenciais atingidas por mísseis, e, até o início da noite, não haviam sido divulgadas informações sobre possíveis vítimas. Apesar disso, vídeos mostram moradores sendo retirados dos escombros enquanto bombeiros tentam apagar as chamas.

Autoridades ucranianas afirmaram que as forças do país vêm conseguindo resistir à invasão e que um plano para capturar o presidente Volodymyr Zelensky foi debelado. No entanto, mais da metade das tropas da Rússia concentradas na fronteira entre os dois países já foi deslocada, principalmente para os arredores da capital. Estima-se que pelo menos cem mil soldados russos entraram em território ucraniano.

Disparos puderam ser ouvidos ontem em várias partes de Kiev. O serviço de inteligência britânico afirma que o grosso das tropas russas está a 30 quilômetros do centro. O Ministério da Defesa da Ucrânia disse que seus paraquedistas têm começado a ser "mais ativos", o que possivelmente explica os confrontos na região da capital. Porém, a população civil também vêm oferecendo resistência, seja com fuzis ou coquetéis molotov.

— Hoje acho que matei pelo menos dois russos, conseguimos segurá-los perto do zoológico... Logo eu, que sou um sujeito que sempre gostou de vida boa, nunca me envolvi em confusão, sempre trabalhei como editor de livros — disse um homem de cabelos grisalhos que se identificou como Richard e disse ter 42 anos. — Todo mundo aqui é como eu, gente normal, mas não vamos permitir que os invasores controlem nossa terra.

Nos últimos dias, o governo ucraniano fez uma convocação aberta à toda a população para se engajar na luta contra os soldados russos que se aproximam de Kiev. Em um hipódromo a alguns quilômetros do centro da cidade, caminhões carregados com AKs-47 chegavam a todo momento. Os fuzis criados na vizinha Rússia eram distribuídos a qualquer um disposto a lutar. Armas novas, ainda cheirando ao óleo usado na lubrificação, eram retiradas de caixas e entregues com farta munição.

Kiev está repleta de civis armados, muitos sem qualquer experiência militar. Na tarde de ontem em Dnipro, uma cidade a leste, um grupo baleou dois jornalistas dinamarqueses, acreditando que eram espiões russos por não responderem a um pedido de contrassenha em ucraniano.

Enquanto homens se armam, mulheres e adolescentes se concentram em fábricas improvisadas de coquetel molotov no centro da cidade. Em um edifício a pouco menos de um quilômetro da Praça da Independência, uma dúzia de jovens enchiam garrafas com uma mistura de óleo diesel e gasolina.

— Veja como estou, recolhendo as garrafas de vinho que tinha em casa e as de vodca de uma festa da semana passada para fabricar coquetéis molotov — disse a universitária Olga. — Estamos vivendo o que nossos avós e bisavós viveram há 80 anos, quando os alemães invadiram Kiev. É uma história que imaginávamos ter ficado no passado, mas que se repete.

GLEB GARANICH/REUTERS — VALENTYN OGIRENKO/REUTERS

TENSÃO Ucranianos veem a chegada dos combates a Kiev: invasão aumenta

Jogadores brasileiros fogem de trem

Carol Knoploch
carolk@sp.oglobo.com.br

Jogadores brasileiros e outros profissionais do futebol contratados pelo Shakhtar Donetsk e pelo Dínamo conseguiram, com suas famílias, deixar um bunker montado em um hotel da capital e chegar a uma estação de trem, onde embarcaram rumo à cidade de Chernivtsi com o objetivo de cruzar a fronteira com a Romênia. Eles fizeram o deslocamento pelas ruas de Kiev em carros com bandeiras do Brasil amarradas à carroceria.

Segundo o grupo, a fuga contou com a ajuda da Federação Ucraniana de Futebol e da Embaixada do Brasil. O fisioterapeuta Luciano Rosa contou que o embarque em um trem aconteceu antes do toque de recolher, às 17h.

VIAGEM

Após chegar a estação ferroviária em vários carros, grupo seguiu para a Romênia

Em uma rede social, ele publicou um vídeo com cenas da saída de Kiev.

Na noite anterior, os brasileiros haviam decidido ficar no bunker, porque não se sentiram seguros para andar até a estação ferroviária e pegar o primeiro trem oferecido pelo Itamaraty como alternativa para chegar à fronteira. Eles citaram a diplomatas o caso dos atletas portugueses que fugiram da Ucrânia com automóveis disponibilizados pela embaixada de seu país.

No dia seguinte, acabaram conseguindo embarcar em um comboio de carros, como mostrou Maria Souza, esposa do zagueiro Marlon, ex-Fluminense. Emocionada, ela fez uma transmissão ao vivo pelo Instagram e lembrou que houve "uma correria", "porque foi avisado de última hora". Todos os atletas e funcionários dos dois clubes ucranianos conseguiram embarcar rumo à fronteira.

"Chegamos à estação, nos vemos no Brasil se Deus quiser. Orem por nós", disse Maria durante a transmissão, na qual foram exibidas imagens das ruas de Kiev vazias, algumas tomadas por destroços. "É tudo muito assustador", completou ela.

AJUDA COBRADA EM VÍDEO

De acordo com o portal Mais Futebol, jogadores portugueses levaram 24 horas, viajando em dois veículos de 15 lugares, cada, para deixar a Ucrânia. O comboio saiu pela fronteira com a Moldávia e seguiu em direção à Romênia. De lá, pegaram um voo para Lisboa.

A fuga deles havia levado os brasileiros a cobrarem uma ajuda mais efetiva do governo. "Mais uma vez estamos aqui reunidos, desta vez indignados, porque chegamos a um nível de cansaço com muita agonia e falta de alimentos, fraldas e leite, e a gente não vê uma solução. Está muito difícil", reclamou Marlon em um vídeo.

REPRODUÇÃO

Parte dos atletas em um vagão rumo à cidade de Chernivtsi, de onde foram para a fronteira

SERGEI SUPINSKY/AFP

Militares e destroços de um veículo bombardeado por russos

Negociação fica distante

O governo da Ucrânia afirmou que não vai aceitar um ultimato ou "condições inaceitáveis" da Rússia, esfriando a hipótese de uma mesa de negociação entre as partes, o que chegou a ser considerado na sexta-feira.

Mykhailo Podolyak, assessor do gabinete do presidente ucraniano Volodymyr Zelensky, disse à agência de notícias Reuters que o país preparou uma posição de negociação, mas, logo em seguida, foi confrontado com condições inviáveis impostas pela Rússia. Ele tomou o cuidado de ressaltar que Kiev não está se recusando a discutir um cessar-fogo, mas deixou claro que isso ainda é muito difícil.

"As ações agressivas das Forças Armadas da Rússia se intensificaram, chegando a ataques aéreos e mísseis noturnos atingindo cidades ucranianas", disse Podolyak em uma mensagem. "Consideramos tais ações apenas uma tentativa de quebrar a Ucrânia e forçá-la a aceitar condições categoricamente inaceitáveis".

Na sexta-feira, Zelensky havia pedido uma saída negociada para a guerra, dizendo que qualquer assunto poderia estar em pauta para um acordo. O líder ucraniano afirmou que aceitaria discutir a adoção de um "status neutro" para seu país, o que, na prática, equivaleria à desistência de entrada na Organização do Tratado do Atlântico Norte (Otan), a aliança militar ocidental liderada pelos Estados Unidos.

O governo da Rússia, por sua vez, exige a rendição das tropas ucranianas para dar início a uma negociação.

A PGR entrou no STF contra a portaria da Secretaria de Cultura que deixa de exigir passaporte vacinal em eventos culturais.

O parecer do MP, assinado por Augusto Aras, foi enviado ao tribunal dentro de uma ação do PT que tenta derrubar a norma.

QUEM QUER DINHEIRO?

De olho em uma fatia dos ganhos com os jogos

Recém-aprovada na Câmara, a legalização geraria R$ 4,5 bi em tributos anuais para o governo

Bernardo Mello
bernardo.mello@infoglobo.com.br

Com permissão para abertura de até 6 mil bingos e cassinos e mais de 300 autorizações para operação do jogo do bicho, o projeto de lei sobre legalização dos jogos, aprovado pela Câmara na última semana, trouxe a expectativa de arrecadação que agora é alvo de atenção de governos estaduais e prefeituras. A projeção de parlamentares e especialistas é que essas atividades podem representar R$ 4,5 bilhões por ano em tributos para o governo federal, que encaminhará um terço para estados e municípios, de acordo com o texto. A possibilidade de que a nova legislação, além de regularizar atividades já existentes, amplie a oferta de jogos no país tem levado agentes públicos a se prepararem para pleitear uma fatia maior na distribuição desses recursos.

O projeto cria um tributo único, a Cide-Jogos, com alíquota de até 17% sobre a receita bruta de jogos, e não prevê a incidência de impostos como o ISS — secretários municipais de Fazenda argumentam que o imposto, recolhido por prefeituras, não pode ser isentado pela nova lei. A arrecadação total estimada pelo relator do projeto, deputado Felipe Carreras (PSB-PE), para bingos, cassinos e jogo do bicho é de R$ 40 bilhões. A loteria da Caixa, citada como parâmetro para as estimativas, recolheu R$ 18,4 bi em apostas em 2021, dos quais 30% foram revertidos em prêmios.

Do montante recolhido pela Cide-Jogos, após descontados prêmios e faturamento dos operadores, restaria R$ 1,4 bilhão a ser dividido entre os Fundos de Participação dos Estados (FPE) e dos Municípios (FPM).

Os valores restantes, conforme descrito na proposta, serão destinados a fundos nacionais de cultura, saúde e segurança pública, e também para a Embratur. O governo federal, por sua vez, recolherá uma taxa de fiscalização trimestral que varia entre R$ 20 mil e R$ 600 mil, de acordo com a atividade.

Só com a operação de bingos, por exemplo, especialistas calculam que a arrecadação anual com a taxa pode chegar a quase R$ 50 milhões. No caso de cassinos, o valor chegaria a R$ 65 milhões. A legislação não prevê receitas para estados e municípios atuarem na fiscalização de jogos e delega a responsabilidade ao Ministério da Economia.

— A legislação de apostas precisa trazer uma receita para financiar políticas públicas em relação a seus efeitos colaterais, especialmente na área de saúde e educação. Uma parte da Cide tem essa finalidade, mas também são importantes para isso as receitas auferidas diretamente pelos municípios, como através do ISS, e acabou se gerando uma confusão jurídica em torno disso no texto – afirmou o presidente da Associação Brasileira das Secretarias de Finanças das Capitais (Abrasf), Jeferson Passos, que também é secretário municipal de Fazenda de Aracaju.

REPRODUÇÃO

Senadores Irajá, à esquerda, e Flávio Bolsonaro foram a Las Vegas em comitiva da Embratur

Argumentos favoráveis

O relatório do deputado Felipe Carreras, ao estipular a Cide-Jogos, veta a incidência de "quaisquer outras contribuições ou impostos sobre faturamento, renda ou lucro decorrentes da exploração de jogos e apostas". O presidente da Abrasf avalia que o ISS, imposto municipal cobrado sobre prestação de serviços, embora não possa incidir sobre apostas e prêmios, seria obrigatório por lei em situações como o pagamento de comissão a responsáveis pelos pontos de jogo, prática que costuma ocorrer hoje informalmente na operação do jogo do bicho.

Na votação na Câmara, o PT fez um destaque para elevar a alíquota da Cide para 30%, sob o argumento de que a taxa de 17% é defasada em relação a outros países com jogo legalizado, mas o texto foi mantido. O relator do projeto argumenta que empresas do ramo de entretenimento, categoria em que os jogos se enquadrariam, têm hoje uma carga de impostos entre 13% e 16% no Brasil.

Carreras diz ainda que dialogou sobre o projeto com representantes da Frente Nacional de Prefeitos (FNP) e com o Comsefaz (Comitê Nacional dos Secretários Estaduais de Fazenda), e que este último reagiu "animadíssimo" com a nova legislação por gerar receitas, através da tributação, sobre atividades como bingo e jogo do bicho, que hoje ocorrem na ilegalidade.

O relator argumenta que a introdução de cassinos deve estimular o turístico no país.

— Cassinos mudam a matriz turística das regiões. Macau, que recebia 10 milhões de turistas estrangeiros por ano, triplicou o número. O Brasil, mesmo tendo sediado Copa e Olimpíadas, há duas décadas não passa de 7 milhões — diz.

ENTREVISTADO:

XANDDY E CARLINHOS BROWN

Cantores baianos, filhos da percussão e participantes do Paredão Tropical no carnaval de Salvador este ano

JOÃO ARRUDA
jarruda@expresso.inf.br

DIVULGAÇÃO

‘Nasci no meio das raízes africanas, da percussão’

Xanddy festeja a realização do Paredão Tropical e fala da saudade do carnaval de rua

Carlinhos Brown, Gaby Amarantos, Xanddy, Lia de Itamaracá, Larissa Luz e os blocos Ilê Aiyê, Cortejo Afro e Didá. Esse timaço reunido em Salvador mostra que, a despeito de não ter carnaval de rua este ano na capital baiana, vai ter carnaval de Salvador, sim. Para Salvador e o mundo. Neste Papo Reto, Xanddy e Carlinhos Brown falam sobre folia, ancestralidade e a vontade de ver o povo na rua de novo. O Paredão Tropical, realizado em cem janelas do Centro histórico de Salvador, que será transmitido pelo Multishow e pelas redes sociais, é percussão pura. De acelerar os tambores e os corações.

Qual a emoção de participar de um evento como esse justamente no carnaval de Salvador?

Xanddy — Para mim é uma emoção muito grande participar de um evento como esse em Salvador, sobretudo nesse momento, né?, em que não temos o nosso carnaval. Eu acho que esse evento vai ser simbólico nesse aspecto. Está com nomes tão incríveis como o Brown, Ilê Aiyê e tantos outros, e eu estar fazendo parte dessa apresentação, para mim, significa muito, pois eu venho disso. Eu nasci no meio da percussão, eu toquei em bandas percussivas de raízes africanas. Aí, então, para mim é um orgulho muito grande poder estar junto com esse timaço, representando toda a nossa classe, toda a nossa Bahia, todo o nosso povo.

Do que você sente mais falta neste carnaval, ainda com tantas restrições?

Xanddy — Eu sinto falta da sinergia do povo, eu sou movido a isso, eu sou movido a alegria, a olhares. Essa troca, sabe?, com eles. E isso faz muita falta, muita mesmo, é o que mais machuca. Para mim, a música conforta. Se conectar ali com a pessoa que está na sua frente ou com uma multidão, isso é o que mais me faz falta, me dói.

Dá vontade de, quando a coisa melhorar, sair com um trio elétrico num dia qualquer, mesmo não sendo feriado, arrastando a multidão? Como seria isso?

Xanddy — Essa vontade, ela tem sido constante. Se eu pudesse... Eu acho que isso aí, se for possível, vai ser uma grande celebração, porque depois de tudo, significa que acabou (o pesadelo da pandemia). Então, a gente vai ter muito o que comemorar, e pode ser qualquer dia da semana, não precisa ser feriado. Sair por aí num trio elétrico, vendo todo mundo feliz, se abraçando, curtindo, pulando, eu acho que não teria presente melhor. Sabe, eu acho que seria a concretização, seria uma grande realização mesmo. Tomara que isso aconteça logo, e que a gente possa fazer isso.

Ganhou força nas redes um argumento, usado normalmente por negacionistas, que usa a pandemia para atacar o carnaval. De que forma você vê esses comentários? Acha que tem a ver com racismo também?

Xanddy — Eu não diria racismo, mas talvez, sim, discriminação. Deve ter discriminação, sim, aí. É coisa da nossa classe, muita gente que, de certa forma, não gosta do carnaval em si, não gosta da festa por um motivo ou por outro. Acho que tem uma turma que também não vai para a festa. E já que não vão para a festa, por conta disso se tornam contra, né? Muita gente aí que não tem muito perfil de ir para carnaval, então, automaticamente essa pessoa se torna contra. Tem os gratuitos, os que atacam por nada, às vezes nem sabem do assunto direito, nem sabem do que se trata. Não olham os números, não vêem como está a questão do controle da própria pandemia, não levam para a balança o que a classe do entretenimento está sofrendo com isso. Tem aqueles que eu acho que são preocupados de fato, preocupados com a pandemia em si, porque está todo mundo sensível a isso. Tem de todo tipo: uns preocupados, os coerentes, os que são totalmente incoerentes, que falam por falar porque têm que falar alguma coisa. E aí tudo vira uma bola de neve, e a gente chega na ciranda. O meu olhar para tudo isso é que tudo tem que ser feito com muita prudência, sempre com cuidado, porém, sem radicalismos. Eu acho que dá para encontrar alguns caminhos que tornem a coisa segura, que as pessoas não fiquem tão expostas, mas sem os radicalismos de simplesmente eliminar tudo, fechar tudo. Eu penso que hoje, no momento, a gente tem que encontrar esse equilíbrio para fazer as duas coisas andarem bem, tanto o controle da contaminação, para que se evite e se preservem as pessoas, quanto também não deixar (abandonada) toda uma classe, que é a classe do entretenimento, totalmente abandonada, perdida, sem os seus trabalhos, e toda a cadeia que é setor do entretenimento.

Como surgiu a ideia de fazer esse evento diferente no carnaval?

Brown — Minhas buscas musicais e artísticas gerais são fundamentadas em minha ancestralidade e em todo entrelaçamento das diferentes culturas ancestrais do mundo, desde seu nascedouro, em África, até todas as misturas que resultam na potência que somos, sobretudo falando de Brasil. Música feita com essência ancestral é música feita com amor. E é desse amor que a gente mais precisa agora para que aconteçam as reorganizações necessárias que possam nos levar a melhores momentos.

Em seu novo disco, estão presentes os parceiros Marisa Monte e Arnaldo Antunes. O tribalismo é uma coisa que ficará na sua alma para sempre?

Brown — Foi um desafio enorme, mas aí está um resultado de belezas que só as escolhas percalçadas de grandes desafios podem se regozijar de ter. A gente tem sempre um cuidado enorme com as escolhas das canções para qualquer trabalho, e em “Sim.Zás” quis trazer uma síntese melódica em novos arranjos que só pude alcançar porque estava rodeado por grandes parceiros, músicos muito atentos, grandes companheiros de criação. Nesse álbum tenho ao meu lado meu compadre Thiago Pugas na coprodução, Miguel Freitas no baixo, Jaguar Andrade com a viola de aço e violão, e Felipe Guedes também no violão, que é um gênio da música e da instrumentalização. E na assinatura das composições, tenho comigo meus amigos Marisa e Arnaldo, Pierre Onassis, Junior Meirelles, Michael Sullivan, além de estar também presente ali toda a essência amorosa matriarcal do Candeal no pulsar da percussão, que é a nossa base melódica ancestral. São as minhas primeiras seis notas desse ano, em que completo seis décadas, e trago essa rememorização, que é também a minha resposta para esse carnaval de 22, uma folia que por mais um ano mostra como existe dentro de nós mesmo não podendo desfilar nas ruas.

BERENICE SEARA
berenice@extra.inf.br

Extra Extra!

Com FILIPE VIDON filipe.vidon@infoglobo.com.br

Acompanhe a coluna pelo blog no site **extraonline.com.br**
Siga-nos no Twitter **@_extra_extra**
Mande notícias pelo WhatsApp **21 99962-6865**

O avião alegórico de Barra do Piraí

Parece enredo de escola de samba — não estivessem os desfiles adiados e a história não se passasse a 130 quilômetros da querida Marquês de Sapucaí.

Pois a Prefeitura de Barra do Piraí, na Região do Médio Paraíba, vai gastar cerca de R$ 900 mil para desmontar, transportar para a cidade e montar um avião Boeing 727-200, que está no pátio do Aeroporto do Galeão — claro, sem uso.

As licitações para contratar as empresas que farão os serviços ocorreram no último dia 17.

A alegoria — ops, o avião — foi doado ao município e a ideia é colocá-lo na praça do distrito de Ipiabas como... atração turística!

Despejo

Para a aeronave ser instalada na praça, uma quadra esportiva e um parque infantil terão de ser transferidos para outro local.

Vocação

A população está dividida sobre o projeto, até porque a cidade — e especialmente Ipiabas — nunca teve qualquer ligação com a aviação.

O distrito faz parte da região do Vale do Café, conhecido por suas fazendas históricas.

Brizola e a estrela vermelha

Em reunião na sede do PT do Rio, com a presença do presidente estadual do partido, João Maurício, o Joãozinho, ficou decidido que o ex-vereador Leonel Brizola será candidato a deputado federal.

Agora é oficial.

A volta do reduto

O pontapé inicial na campanha do moço será na próxima sexta-feira, com a reinauguração da Brizolândia — agora petista! — na Cinelândia.

Leonel, aliás, espera espalhar várias Brizolândias pelo estado.

Todas em homenagem ao centenário do avô.

CARNAVAL E JAZZ O Carnajazz, que mistura músicas tradicionais da folia com o jazz, marca o retorno da tradicional casa Santo Cenário, no Lavradio. O evento é gratuito.

FESTIVAL O 1º Festival de Cinema de Vassouras, no Vale do Café, será realizado entre 22 e 29 de maio de 2022. As inscrições de filmes para as mostras e para todas as atividades paralelas são gratuitas e acontecem exclusivamente pela internet, até amanhã.

Em busca do petróleo perdido

A Procuradoria Geral do Estado quer preparar um grupo de elite para estancar a sangria na queda de arrecadação das receitas do Rio de Janeiro provenientes da exploração de petróleo — os chamados royalties e participações especiais.

Para isso, vai promover um curso especial de três semanas, entre março e abril, para procuradores do estado, auditores fiscais e outros servidores públicos, estaduais e municipais, responsáveis por essa fiscalização.

De acordo com CPI da Alerj, o Estado do Rio deixou de arrecadar R$ 20 bilhões nos últimos dez anos.

E olha que a gente nem está falando dos gatunos que furam os canos e roubam o petróleo bruto para revender no mercado paralelo ilegal.

Um gás

A Secretaria de Saúde de São Gonçalo fará, em 12 de março, o Dia D de Vacinação Infantil contra Covid-19.

O percentual de crianças já vacinadas, na faixa etária de 5 a 11 anos, é considerado baixo: cerca de 38%, ou seja, das 92.060 crianças, apenas 34.588 foram levadas aos pontos de imunização.

Um estudo feito no Japão concluiu que o risco de incapacidade física é menor para os idosos donos de cachorros.

Na pesquisa, os donos de cachorros tiveram uma probabilidade 50% maior de não exibir um quadro de incapacitação.

INVISTA NO SEU BEM-STAR

Olhe mais para você

Por que o autocuidado se tornou uma prática vital na pandemia

Melissa Duarte
melissa.duarte@bsb.oglobo.com.br

Terapia, exercícios físicos e meditação: há quem batize esses três elementos de santíssima trindade do bem-estar. Se a pandemia revirou o que era conhecido como rotina, manter o equilíbrio — ou, ao menos, tentar — se tornou fundamental para encarar as novas dinâmicas e desafios do dia a dia. Nessa esteira, o autocuidado se expande a partir de rituais que levam a uma vida mais saudável, mental e fisicamente.

A professora de hatha ioga Ruhana França, de 24 anos, acredita que cada pessoa tenta manter as próprias ações de autocuidado, ainda que sejam modestas. Tais práticas podem combater o estresse e a ansiedade, intensificados durante a pandemia:

— Na minha experiência, o estresse está muito ligado à necessidade de produtividade. Então, tentar se afastar dessa lógica de sempre ser útil para alguém, é uma forma de construir pequenas resistências. São espaços de acolhimento que a gente cria para si mesmo, porque o mundo e todos os problemas existem, mas a gente precisa construir espaço na gente para estar saudável em meio a eles e às cobranças.

AÇÕES SIMBÓLICAS

Os rituais também ganham contornos que tocam a autoestima, de dentro para fora, com a prática de skin care, termo popularmente utilizado para designar cuidados com a pele. Para a engenheira de software Marina Faria, 25, os rituais de autocuidado ajudam a aliviar o estresse. Na busca por inseri-los na vida cotidiana, ela usa não só a meditação — inclusive em aulas guiadas —, mas também técnicas de respiração, além de cuidados diários de skincare, para desanuviar a mente e dar tchau à ansiedade.

— Você desconecta das coisas que está pensando e vai cuidar de si. É como um spa: você foca em si, cuidar da saúde mental... Acho que, dessa forma, você esquece das outras coisas e é um processo relaxante. Na meditação, você relaxa o corpo inteiro com o método de respiração — detalha.

CRISTIANO MARIZ

Rituais que só ajudam: a engenheira Marina Faria pratica meditação e tem rotinas de skincare para ter dias mais relaxantes

A importância de recarregar a bateria

O psiquiatra Fabio Aurélio Costa Leite, do Hospital Santa Lúcia, em Brasília, conta que é comum ver pessoas mentalmente exaustas nos últimos dois anos, já que estresse e ansiedade ativam o mecanismo primitivo de luta e fuga:

— Todas essas questões da ansiedade aumentam muito a nossa sobrecarga e a nossa descarga, então é preciso recarregar as baterias, de forma metafórica, com essas atividades para que a gente possa ter, no outro dia, energia suficiente para gastar de novo. A pandemia exigiu de todo mundo muito mais energia do que antes.

O psiquiatra complementa que não é só possível, mas necessário manter o equilíbrio em fases difíceis:

— Sempre (é bom) ter um momento em que você consiga dar uma pausa para o seu cérebro e para os seus sentimentos em relação ao que é negativo e alimentar e colocar para dentro da mente aquilo que é positivo, que acalma, que tranquiliza — finaliza Costa Leite.

Conciliando saúde física e mental, a hatha ioga une posturas físicas a exercícios de respiração, além de técnicas de relaxamento e de meditação. Na avaliação de Ruhana França, pode ser uma ferramenta de autoconhecimento, já que o corpo "é um veículo da prática" e se beneficia do movimento enquanto a mente alcança a quietude, o silêncio e a paz.

— Quando a gente cria esse espaço que é confortável ocupar, a gente pode se ocupar por inteiro, perceber a respiração, estar atento ao momento presente e não mais estar preocupado com aquilo que a gente precisa fazer amanhã. Um dos grandes diferenciais do ioga é viver o momento presente e, durante a prática, trabalhar isso — complementa.

Novos laços sociais dão mais ânimo

Se as ações por si só podem remontar a práticas de centenas e milhares de anos atrás, como batizar bebês e enterrar mortos, hoje se reinventam no dia a dia comum, em pequenas ações cotidianas.

Quando realizadas em grupo, como determinadas atividades de lazer, podem ajudar a desenvolver laços sociais, abalados pelo distanciamento social e pelas restrições impostas pela Covid-19.

Durante a pandemia, a sobrecarga de trabalho e emocional foi uma constante na vida da população, o que levou a quadros de esgotamento, tanto físico quanto mental, além de ansiedade, depressão e burnout. Estudo da Universidade de Varsóvia mostrou que uma rotina planejada pode ajudar a manter o bom humor e o bem-estar — sobretudo em épocas de instabilidade.

Assim, contato com a natureza, terapias manuais, atividades de lazer, sono regular e menos tempo em frente às telas estão no rol de possibilidades para manter o equilíbrio, tão difícil e necessário.

COLOQUE EM PRÁTICA

MAIS NATUREZA
Tente ter mais contato com a natureza no seu dia a dia. Tirar um momento da semana para correr num parque ou fazer uma trilha até uma cachoeira pode ajudar a reenerginar a mente e o corpo.

EM SUAS MÃOS
Experimente terapias manuais, como bordado, crochê, desenho e pintura. Tais práticas podem te ajudar a encontrar um novo hobbie.

IOGA E MDITAÇÃO
A prática alia técnicas de alongamento e de mobilidade com exercícios de respiração, promovendo saúde mental e física. Já a meditação pode ajudar a dormir melhor a diminuir o nível de estresse.

MENOS TECNOLOGIA
Tente passar menos tempo em frente às telas do celular e do computador para viver experiência offline.

DESLIGUE E CURTA
Experimente ouvir música relaxante em som ambiente.

ALINE BARROS

Mais informações
www.alinebarros.com.br

Ande acima das impossibilidades

Leia a base bíblica em Mateus 14:23 a 33.

Basta uma palavra de Jesus para andarmos por sobre as águas. Jesus disse a Pedro: "Vem". Somente esta palavra. É no meio do temporal que você vai experimentar coisas extraordinárias na sua vida, milagres e maravilhas.

Quando o Senhor está presente podemos passar muitas situações em nossa vida, mas a vitória é garantida. Quando o vento cessou, também cessou a oportunidade de experimentar milagres de Jesus.

Creia que o teu problema vai virar uma ponte para você chegar do outro lado.

Foi necessária a tempestade para que Pedro tomasse a iniciativa e andasse sobre as águas, porque quando ele viu Jesus andando, ele também foi inspirado a andar no mesmo patamar espiritual em que Jesus estava.

A nossa fé passa pela mente. Jesus faz as suas maiores obras em tempos de crise e tempestade. Se Deus está permitindo a você passar por alguma situação de dificuldade, creia que será aí que ele vai trazer vitória e milagre sobre tua vida. Antes de cessar o problema e a tempestade, o Senhor vai fazer maravilhas.

Talvez você esteja no pior momento da tua caminhada, mas creia que Jesus está de ouvidos abertos para ouvir o teu clamor de socorro e realizar grandes feitos na tua vida. A respeito daquilo que tem sido um peso para você, Deus é fiel e poderoso para te trazer alívio, perdão, libertação, te dar vida plena e próspera.

O mundo vai piorar, mas aqueles que confiam no SENHOR são como os montes de Sião, que não se abalam, mas permanecem para sempre.

Page Not Found

FERNANDO MOREIRA
fernando.moreira@oglobo.com.br

'Dentes assassinados'

REPRODUÇÃO/TIKTOK

A busca desenfreada pelo "sorriso perfeito" e branco como a neve fez uma dentista postar um alerta no TikTok. Em um vídeo que viralizou, com mais de 4 milhões de visualizações, a profissional disse ter ficado com vontade de chorar ao tomar conhecimento de um caso de um mulher que se submeteu a procedimento para colocar coroas de porcelana, prática comum entre celebridades. Laura se chocou com o fato de dentes saudáveis e alinhados serem drasticamente reduzidos para que as próteses ultrabrancas pudessem ser aplicadas neles.

"Essa mulher acabou de ter os seus dentes assassinados, basicamente", disse a dentista.

Laura afirmou que o esmalte da jovem foi "destruído" pelo trabalho estético e agora ela precisará substituir as coroas a cada 15 anos, sempre desgastando cada vez mais os dentes naturais.

"Eles terão que perfurar mais os dentes porque é isso que se faz quando substitui as coroas e ela acabará com tratamento de canal em todos os dentes", explicou ela.

Seguidores de Laura também ficaram chocados. "Se eu tivesse os dentes naturais dela eu ficaria muito feliz", postou um internauta. "Os famosos precisam parar de glamourizar isso", opinou outro. Uma terceira pessoa disse que já tinha marcado uma consulta para iniciar o procedimento, mas desistiu ao ver o vídeo. "Isso me deixa tão feliz", comentou Laura, aliviada.

REPRODUÇÃO

Cirurgia deixa mulher pela 'metade'

Uma paciente de 56 anos passou a pesar 49 kg após ter um tumor de 47 kg removido do estômago, em hospital de Gujarat (Índia). Este foi o maior tumor não ovariano retirado de uma pessoa no país.

A mulher tinha o tumor havia 18 anos. Em 2004, ela começou a perceber um inexplicável ganho de peso na área abdominal. Exame mostrou que ela tinha um tumor benigno. A indiana aprendeu a conviver com a massa extra no corpo. Contribuiu o fato de os médicos não aconselharem cirurgia já que tumor estava colado a vários órgãos. Porém, nos últimos dois anos, ele dobrou de tamanho. A mulher passou a sentir dores terríveis e a não conseguir mais sair da cama. A família consultou os médicos, que, desta, vez afirmaram que valia a pena correr o risco. A cirurgia, de 4 horas de duração, foi um sucesso.

Pilhado

Um homem de 49 anos foi levado à emergência de um hospital após inserir uma pilha AA no pênis. O objeto ficou preso na uretra por 24 horas, quando o paciente, sem conseguir se livrar dele, decidiu finalmente procurar ajuda, conforme relato em revista científica. A pilha foi removida sem cirurgia. Porém, cinco meses depois, o homem teve que ser internado por causa de complicações da ação inusitada. Precisou ser operado. A presença da bateria por um dia causou progressivos danos, disseram médicos.

REPRODUÇÃO

Três intrusos no corpo

REPRODUÇÃO

Uma americana radicada na Índia foi submetida a uma cirurgia para remover três larvas de mosca do corpo – uma delas na cavidade do olho direito, um caso raro. A mulher de 32 anos havia recentemente visitado a Amazônia, onde o problema teria se iniciado. Ela começou a perceber um estranho movimento na sua pálpebra direita e decidiu procurar um médico. O quadro foi diagnosticado como miíase, mais conhecida como berne ou bicheira. Na cirurgia em Nova Délhi, o médico descobriu que, além da intrusa no olho, mais duas larvas parasitavam outras partes do corpo da paciente: uma na nuca e outra no antebraço direito. Cada uma tinha cerca de 2 centímetros de comprimento. Se as larvas não forem retiradas, podem causar significativa destruição de tecidos.

MENSTRUAÇÃO

Um assunto que não é mais tabu

Nova geração aborda ciclo com naturalidade e busca alternativas ao absorvente

Quando Sapna Palep era mais jovem, ficava mortificada com conversas sobre menstruação. "Era tipo, 'não vamos falar sobre isso', preciso sair da sala", diz ela, aos 43 anos, agora mãe de duas meninas. A mera menção de períodos menstruais evocava "puro constrangimento e medo". As informações são do New York Times.

A filha de 9 anos de Palep, Aviana Campello-Palep, em contraste, aborda o assunto com zero constrangimento.

— Quando minhas amigas falam sobre menstruar, é um assunto como outro qualquer. É normal na vida de uma garota — conta Aviana.

Essas conversas francas levaram Palep e suas filhas, Aviana e Anaya, que tem 8 anos, a criar, nos EUA, a Girls With Big Dreams (Garotas com Grandes Sonhos), uma linha de roupas para pré-adolescentes, que inclui roupas íntimas reutilizáveis para o período menstrual, oferecendo uma alternativa ecologicamente correta aos absorventes descartáveis e internos.

— Espero fazer a diferença na vida de alguém para que elas não fiquem envergonhadas por algo tão normal — afirma Aviana.

As meninas Campello-Palep representam duas tendências emergentes que se tornaram claras para os defensores da menstruação, e qualquer um que siga a hashtag PeriodTok: as integrantes da Geração Z, além de serem mais diretas sobre seus períodos menstruais do que as gerações passadas, são mais propensas a se importar se os produtos que eles usam são ambientalmente sustentáveis. A convergência dos dois ideais pode significar uma mudança cultural na forma como os jovens estão abordando a menstruação.

Os membros da Geração Z, que segundo estudos são mais propensos a se envolver nas mudanças climáticas e nos esforços de sustentabilidade do que as gerações anteriores, estão ensinando seus pais sobre novas maneiras de lidar com seu ciclo de forma aberta e sustentável.

— Eu costumava falar sobre como esconder meu absorvente na manga ou no short — conta a pediatra Cara Natterson. — Eu não tenho mais essa conversa porque as garotas dizem: 'Por que eu deveria esconder meu absorvente?' Elas estão 100% certas.

Velhas crenças ainda vivem

O estigma cultural que assola a menstruação também persiste, apesar dos melhores esforços dos jovens para normalizar o período menstrual. Os tabus patriarcais em torno da virgindade, pureza e "sujeira" em muitas culturas e religiões anulam a conversa e podem impedir o uso de produtos menstruais, como absorventes internos e coletores.

As mensagens corporativas ainda enfatizam em grande parte a discrição e a limpeza, o que faz com que a menstruação pareça suja ou ruim, disse Chella Quint, ativista menstrual.

— Durante muito tempo, a indústria de produtos menstruais descartáveis foi a grande responsável por propagar e perpetuar o tipo de tabus negativos que mantêm as pessoas deprimidas e assustadas — disse Quint.

— A saúde menstrual é uma questão de saúde pública e não tem gênero. Para combater os tabus em torno do assunto, qualquer pessoa, mesmo quem não menstrua, deve poder falar livremente sobre menstruação — diz Natterson.

A pediatra também afirmou que se certificou de que seu filho de 16 anos saiba entregar seu moletom a uma colega de classe que tenha uma mancha de sangue nas calças e que tenha um absorvente para compartilhar.

A mobilização dos auditores fiscais atrasou o início do imposto de renda, e declarantes terão o prazo mais curto.

O Imposto de Renda completa 100 anos em 2022, com diversas inovações tecnológicas para os contribuintes.

Ganhe Mais

DECLARAÇÃO

O Imposto de Renda vem aí!

Logo após o carnaval, já é hora de prestar contas com o Leão mais uma vez. Fique por dentro

Letycia Cardoso
letycia.cardoso@extra.inf.br

Já está chegando a hora de fazer a declaração do Imposto de Renda da Pessoa Física (IRPF). O programa de 2022 vai ser lançado pela Receita Federal em 7 de março, mesmo dia em que têm início as transmissões. Os contribuintes têm como prazo final 29 de abril e, caso não enviem durante esse período, estarão sujeitos a juros e multa.

Neste ano, em que o IRPF completa 100 anos, há duas grandes novidades. A primeira é a possibilidade de apurar o imposto devido e pagar o Documento de Arrecadação de Receitas Federais (DARF) sem sair de casa, através do Pix. Esse meio de pagamento instantâneo também poderá ser usado para receber a restituição, se a pessoa tiver direito. O crédito será feito na conta bancária vinculada ao CPF do declarante, não sendo permitido requisitar pagamento por meio de chave aleatória, e-mail ou telefone.

A segunda mudança que promete agilizar o processo de envio do IRPF é a disponibilização da declaração pré-preenchida para todas as pessoas com contas Gov.br níveis ouro e prata, em qualquer plataforma — on-line, pelo e-CAC; no programa baixado no computador; ou no celular. Desse modo, o formulário é automaticamente preenchido com informações que já constam na base de dados da Receita, por terem sido acrescentados em anos anteriores — como imóveis declarados no IRPF 2021 —, ou por terem sido informados por outras pessoas ou empresas — por exemplo, a empresa onde trabalha, um médico que tenha frequentado em 2021.

Ainda que a pré-preenchida poupe tempo, trabalho e reduza erros, é responsabilidade do contribuinte checar todas as informações, consertá-las ou acrescentar o que for necessário.

> **INOVAÇÃO**
> **Imposto de Renda completa seu centenário mais digital do que nunca**

Na aba bens e direitos também foram feitos aprimoramentos. Alguns códigos foram agrupados: o código 38 (Fundo de Aposentadoria Programada Individual), por exemplo, foi encerrado, e os valores agora devem ser declarados no 36 (Previdência Complementar). Além disso, será possível incluir a informação dos rendimentos diretamente na aba bem ou direito. Isso facilita, por exemplo, a declaração de investimentos, como a poupança. O declarante não precisará mais informar o saldo total em uma ficha e os rendimentos em 2021 em outra, podendo colocar tudo na mesma aba. E quem tem carro precisará informar o Renavam (Registro Nacional de Veículos Automotores) para inserir o bem.

As restituições serão pagas, a quem tiver direito, em cinco lotes, entre 31 de maio e 30 de setembro. Idosos, portadores de doença grave e deficientes físicos ou mentais têm prioridade. Entre os demais, a ordem é definida de acordo com a entrega: quanto antes enviar o IRPF, mais cedo receberá o crédito, se esse for o caso.

TIRE AS SUAS DÚVIDAS

POSSO ADIANTAR A DECLARAÇÃO NO PROGRAMA DO IRPF DO ANO PASSADO?
Não. A cada ano, a Receita Federal divulga um programa diferente, com melhorias para os contribuintes. Este ano, o programa será disponibilizado no dia 7 de março.

QUAIS DOCUMENTOS EU PRECISO REUNIR PARA FAZER A DECLARAÇÃO?
Você precisa de informes de rendimento de instituições financeiras; informes de rendimento fornecidos por todas as fontes pagadoras do ano-base 2021; comprovantes de gastos com educação pessoal ou dos dependentes; recibos ou notas fiscais de gastos com saúde; comprovante de pagamento de previdência complementar; comprovante de pagamento de pensão alimentícia judicial, se for o caso; entre outros, além de documentos pessoais, como CPF e título de eleitor.

TENHO CARTEIRA ASSINADA. COMO SABER SE PRECISO DECLARAR?
Devem prestar contas com o Leão aqueles que receberam em 2021 mais de R$ 28.559,70 em rendimentos tributáveis, isso inclui salário, férias, décimo terceiro e qualquer renda extra que você tenha obtido, por exemplo.

NÃO TRABALHO FORMALMENTE. NÃO PRECISO ENVIAR O IRPF?
Depende. Se os rendimentos recebidos com trabalho informal superaram R$ 28.559,70, é necessário declarar. Além disso, há outros critérios de obrigatoriedade, como ter investido em ações no ano passado; possuir bens ou imóveis acima de R$ 300 mil; ou ter recebido em 2021 mais de R$ 40 mil em rendimentos isentos, não tributáveis ou tributados exclusivamente na fonte.

RECEBI AUXÍLIO EMERGENCIAL EM 2021 E DEPOIS ARRUMEI EMPREGO. VOU PRECISAR DEVOLVER?
Diferentemente do ano passado, não há previsão legal para devolução do auxílio emergencial no Imposto de Renda, por meio da geração de um Documento de Arrecadação de Receitas Federais (DARF). Caso se enquadre em alguma situação irregular, como ter recebido o benefício ao mesmo tempo que possuía um emprego formal, o indivíduo deverá efetuar a devolução através dos canais do Ministério da Cidadania. No entanto, se o recebimento do auxílio aconteceu dentro das regras, não é preciso devolver o dinheiro aos cofres públicos de nenhuma forma.

O RECEBIMENTO DO AUXÍLIO EMERGENCIAL EM 2021 ME OBRIGA A ENVIAR O IRPF?
Os beneficiários do auxílio emergencial apenas terão que prestar contas ao Leão caso tenham obtido renda extra que, somada ao crédito federal, ultrapasse R$ 28.559,70. Ou seja, se um autônomo recebeu sete parcelas do auxílio e conseguiu renda mensal superior a R$ 2.292, ele precisa enviar o IRPF.

QUAL O PRAZO MÁXIMO PARA ENVIAR A DECLARAÇÃO? E O QUE ACONTECE SE NÃO FIZER?
Os contribuintes que estão obrigados a fazer o IRPF devem enviar o documento até 29 de abril. Caso contrário, estarão sujeitos a multa de 1% ao mês, calculada sobre o total do imposto devido apurado na declaração. Aqueles que têm restituição a receber também são punidos pelo atraso. O valor mínimo da multa é de R$ 165,74, e o valor máximo é de 20% do imposto sobre a renda devido.

POSSO FAZER A DECLARAÇÃO PELO CELULAR?
Sim. É possível fazer a declaração pelo aplicativo "Meu Imposto de Renda". Inclusive, o contribuinte pode começar a fazer por uma plataforma e terminar o preenchimento por outra, migrando, sem prejuízos, do aparelho telefônico para o programa oficial, ou ainda para o ambiente digital, através do e-CAC.

QUERO UTILIZAR A DECLARAÇÃO PRÉ-PREENCHIDA, O QUE É PRECISO?
A pré-preenchida estará disponível a partir de 15 de março, em todas as plataformas do IRPF. Para acessá-la, o indivíduo precisa ter uma conta Gov.br dos níveis prata e ouro. Essa medida visa a proteger dados sensíveis dos brasileiros.

COMO OBTER UMA CONTA GOV.BR OURO OU PRATA?
A conta gov.br bronze é aquela que possui cadastradas apenas informações do CPF ou do INSS. Para transformá-la em nível prata, é necessário fazer a validação por biometria facial da carteira de motorista (CNH), dados bancários (internet banking ou banco credenciado) ou cadastro SIGEPE (servidores públicos). Caso queira migrar para uma conta ouro, deve ter certificado digital compatível com ICP-Brasil ou validar o perfil por meio da biometria facial da Justiça Eleitoral.

TENHO IMPOSTO A PAGAR, QUAIS SÃO AS MINHAS OPÇÕES?
Os contribuintes que têm imposto a pagar devem emitir um Documento de Arrecadação de Receitas Federais (DARF), o qual pode ser pago nas agências bancárias; por meio de um Pix; ou que pode ser colocado em débito automático. Neste último caso, é necessário fazer o envio do IRPF até 10 de abril. A primeira parcela ou cota única vence no dia 29 do mesmo mês.

TRABALHO COMO MEI E JÁ FIZ O SIMPLES NACIONAL. PRECISO TAMBÉM ENVIAR O IMPOSTO DE RENDA?
O microempreendedor individual também precisa fazer a declaração, como pessoa física, de acordo com as condições de obrigatoriedade válidas para os demais cidadãos. Para isso, é necessário calcular quais foram os lucros ao longo de 2021 e que parte desse montante é isenta.
Para negócios nas áreas de comércio, indústria e transporte de carga, 8% da receita bruta são isentos; para transporte de passageiros, 16% da renda bruta não são tributados; e para serviços em geral, a isenção é de 32%.

É MELHOR FAZER A DECLARAÇÃO COMPLETA OU SIMPLIFICADA?
Em geral, o modelo completo é mais indicado para quem tem muitos gastos com saúde e educação, dependentes e mais de uma fonte de renda. Nela, todas essas despesas são consideradas na apuração do imposto. A simplificada, por sua vez, costuma ser indicada para quem tem poucas despesas dedutíveis, já que considera um desconto padrão de 20% sobre todos os rendimentos tributáveis.

MEU MARIDO É MEU DEPENDENTE NO PLANO DE SAÚDE DA EMPRESA, MAS DECLARAIMPOSTO DE RENDA SEPARADO. QUEM DEVE INFORMAR AS DESPESAS MÉDICAS?
A despesa médica sempre acompanha o CPF ao qual está vinculada. Ou seja, se os gastos foram decorrentes de consultas que seu marido realizou, é na declaração dele que devem entrar, ainda que seja você quem tenha pago por esses gastos.

COMO DECLARAR TESTES DE COVID-19?
Exames para detectar coronavírus, feitos em hospitais, clínicas e laboratórios em 2021, podem ser deduzidos do Imposto de Renda este ano, desde que o contribuinte tenha os comprovantes de pagamento guardados. O lançamento dessa despesa deve ser feita na ficha "Pagamentos efetuados", com código 21 - Hospitais, clínicas e laboratórios no Brasil. Testes de farmácia não podem ser inseridos no IRPF 2022.

COMO DECLARAR O FIES?
Apesar de despesas com educação serem dedutíveis, créditos estudantis não entram nessa categoria. A mensalidade paga à faculdade — a partir do custeamento via Fies — deve ser informada como gastos com educação, na ficha de "Pagamentos Efetuados" durante o curso. Já a quantia paga ao Governo como devolução do empréstimo, mesmo após a finalização da faculdade, deve ser declarada na ficha "Dívida e Ônus Reais". Ela deve ser apresentada até que seja zerada, ou seja, com todo o valor do financiamento seja quitado.

FINANCIEI UM APARTAMENTO EM 2021. COMO DECLARAR?
O imóvel deverá ser incluído na ficha "Bens e Direitos". No campo "Situação em 31/12/2021" apenas o que já foi efetivamente pago pelo contribuinte deve ser especificado, incluindo gastos com o processo de financiamento, juros e corretagem. Em "Discriminação", deve-se preencher o valor total do imóvel, a entrada, a quantidade de parcelas pagas e faltantes, além de dados do credor (banco ou construtura). Não é necessário preencher a ficha de "Dívidas e Ônus reais".

COM A FALTA DE PEÇAS NO MERCADO PRIMÁRIO, MEU CARRO SE VALORIZOU EM 2021, DE ACORDO COM A TABELA FIPE. DEVO ALTERAR O VALOR DELE NA DECLARAÇÃO?
Não. O valor do carro só será alterado no momento de venda. Dessa forma, se o carro não foi vendido em 2021, o valor segue o mesmo da compra. No entanto, se houve negociação e você obteve ganho de capital, será preciso informar no IRPF.

TENHO CRIPTOMOEDAS. PRECISO INFORMAR?
Informar os ativos digitais na ficha "Bens e Direitos" é uma exigência da Receita Federal desde 2019. No entanto, as vendas mensais de criptomoedas são isentas caso não ultrapassem R$ 35 mil no total. Se esse for o caso, o montante estará sujeito à tributação.

PARA GARANTIR SUA PROTEÇÃO

Evite usar a mesma senha em sites e apps

Clientes têm dados cada vez mais expostos após ataques cibernéticos a empresas

Pollyanna Brêtas
pollyanna.bretas@extra.inf.br

Ataques hackers — como o que atingiu o grupo Americanas ao longo da semana, tirando do ar os sites e os aplicativos de Americanas.com, Submarino e Shoptime — vêm se intensificando no Brasil e no mundo. Um levantamento com 4.700 empresas de diferentes países feito pela consultoria Accenture revelou que cada uma registrou, em média, 270 ataques cibernéticos em 2021 — um aumento de 31% frente a 2020. Desse total, 29 (11%) foram bem-sucedidos, ou seja, afetaram os sistemas das companhias. Em muitos casos, os clientes também saem prejudicados, tendo sua privacidade violada. Por isso, é importante se proteger.

A Accenture define ataque cibernético como "acesso não autorizado de dados, aplicativos, serviços, redes ou dispositivos". Foi o que ocorreu com a Americanas, que teve até seu sistema de entregas afetado. Mas a violação não foi um caso isolado. No ano passado, os sites da Renner e do laboratório Fleury também foram alvos de criminosos.

Diante disso, especialistas dizem que os consumidores com contas e dados hospedados em plataformas e aplicativos de compras ou outros serviços devem reforçar as medidas de segurança para minimizar os danos com o acesso e a utilização indevida de suas informações.

RECURSO

Especialista sugere usar um site que atua como gerenciador de senhas usadas

Fabio Assolini, analista sênior de segurança da Kaspersky, sugere que as pessoas não repitam senhas para evitar que os hackers acessem outras plataformas com seus dados:

— O ideal é que o usuário tenha uma senha em cada uma das plataformas em que tem conta. Mas as pessoas acham que assim vão ter que memorizar muitas delas. Então, sugerimos usar um gerenciador de senhas. O papel desse tipo de site é criar uma senha grande e randômica e, em alguns casos, memorizá-la. Se a pessoa usa a mesma senha em todos os lugares, o ideal, depois que uma plataforma reporta um ataque ou um vazamento, é trocar a senha e passar a usar uma exclusiva e não repetida.

ARQUIVO PESSOAL

A universitária Paula Novaes teve o cartão clonado seis vezes somente no ano passado

A universitária Paula Novaes, de 26 anos, teve seis cartões de crédito clonados somente no ano passado, alguns deles após grandes plataformas reportarem ataques cibernéticos.

— Da última vez, em dezembro, foram feitas seis compras. Uma delas ocorreu numa loja virtual de eletrodomésticos, no valor de R$ 600. Tenho evitado comprar pela internet por medo. A burocracia é grande. Demora muito para resolver um problema. O aplicativo do meu banco tem uma função para deixar (o cartão) bloqueado. Quando quero usá-lo, desbloqueio. Depois, bloqueio novamente — afirma.

Sem cadastrar cartões

Especialistas em cibersegurança defendem que, sempre que possível, os consumidores usem cartões de crédito virtuais em sites e aplicativos. Eles espelham os cartões físicos, mas têm a numeração alterada a cada transação. Ou seja, somente podem ser usados uma vez por compra. Depois, tornam-se inválidos automaticamente. Caso o consumidor ainda queira utilizar o cartão físico, a orientação é que ao menos não deixe as informações armazenadas nas plataformas.

— A orientação é sempre a mesma: trocar com frequência suas senhas, utilizar combinações fortes e não usar a mesma senha em vários sites, por causa dos constantes vazamentos de dados. Hoje, há milhares de senhas disponíveis na deep web (internet oculta do grande público, onde não há regulamentação). Então, modificar a senha deve se tornar um hábito. Uma pesquisa recente da PSafe revelou que quatro em cada cinco brasileiros raramente ou nunca modificam senhas. A mesma dica vale para cartões de crédito: sempre que possível, utilize os virtuais, que são mais fáceis de cancelar. Além disso, nunca salve os dados nos sites — alerta Emilio Simoni, executivo-chefe de Segurança da PSafe.

RISCO

Grande parte das pessoas não troca suas senhas com o passar do tempo

Carlos Eduardo Gonçalves, advogado criminalista do escritório Lube & Gonçalves e professor de Direito Penal da Universidade Candido Mendes, ressalta a dificuldade de responsabilizar criminosos:

— O hacker muitas vezes está aqui, mas o servidor dele está em um país que não coopera com o compartilhamento de informações. Por isso, é tão importante a prevenção. A responsabilização de criminosos não é algo fácil.

O QUE DIZEM AS EMPRESAS

On-line

A Americanas.com — responsável pelos sites Americanas, Submarino, Shoptime e Soub! —esclareceu que os canais de atendimento foram normalizados, depois de ficarem fora do ar. A plataforma diz que ampliou sua política de atendimento aos clientes.

Ampliou os prazos

A empresa diz que estendeu os horários de atendimento on-line e por voz e ampliação dos prazos de troca, de arrependimento de pedidos e de assistência técnica. Todas as condições são válidas tanto para os pedidos vendidos e entregues pelos sites, quanto para os de parceiros conectados na plataforma de e-commerce.

Sem confirmação

Os clientes que não receberam confirmação de pedidos e que não entrarem em contato com os canais de atendimento também serão contatados diretamente pela companhia. A Americanas está esclarecendo todas as dúvidas nos canais Minha Conta nos sites e aplicativos, e nos telefones 4003--4848 (Americanas), 4003-9898 (Shoptime), 4003-5544 (Submarino), das 8h às 20h, de segunda-feira a sábado, e no domingo, de 8h às 14h.

Outras

Procuradas, as lojas Renner e o laboratório Fleury não responderam.

Empresas aumentam seus gastos

De acordo com o levantamento feito pela consultoria Accenture, 82% das empresas 4.700 entrevistadas aumentaram suas despesas com cibersegurança no ano passado. O levantamento destaca, porém, que investir mais não significa necessariamente garantir maior segurança. Segundo a análise, é importante definir como se gasta o recurso e se preparar, já que quase todas as empresas sofrerão tentativa de ataque cibernético, só não sabem quando.

A pesquisa aponta ainda que mais da metade das empresas (55%) não combatem ataques cibernéticos de forma efetiva nem conseguem localizar, reverter ou reduzir o impacto destas violações.

PESQUISA

Mais da metade das companhias não combatem ataques de forma efetiva

— Ainda que o grau de sofisticação dos ataques tenha crescido muito nos últimos anos, as falhas que permitem que sigam crescendo também podem ser enquadradas em um padrão — diz André Fleury, diretor-executivo da Accenture para Cibersegurança na América Latina.

O estudo revela ainda que quatro em cada cinco entrevistados (81%) acreditam que "estar à frente dos invasores é uma batalha constante, e o custo é insustentável" — contra 69%, em 2020.

— As organizações focam muitas vezes apenas nos resultados dos negócios à custa dos investimentos em cibersegurança, criando assim um risco maior. E por mais sofisticado que estejam ficando os ataques, em muitos casos, ações simples de defesa cibernética poderiam evitar 80% dos ataques ocorridos no país — ressalta o diretor-executivo da Accenture.

'Há falta de mecanismos de segurança'

ARQUIVO PESSOAL

ENTREVISTA

LUIZA LEITE
Especialista em segurança digital e CEO da Dados Legais

Após um ataque desta proporção, o que deve ser feito pelo usuário cadastrado para aumentar sua segurança?
No caso de incidentes de segurança da informação, como uma forma de precaução, é importante que as credenciais utilizadas nos sistemas da empresa em que ocorreu o incidente e que sejam as mesmas usadas em outros sites sejam alteradas para evitar acesso indevido. É importante usar senhas fortes, mesclando números, letras e caracteres especiais.

O que fazer em relação aos dados do cartão de crédito salvos na conta?
Quando ainda não se sabe a extensão dos danos, é importante sinalizar às instituições dos meios de pagamentos que estavam salvos nas plataformas sobre a possível exposição de seus dados e até solicitar o bloqueio temporário dos cartões salvos, até que seja esclarecida a extensão do dano.

Nesses casos em que o site saiu do ar, a empresa tem que reforçar o atendimento telefônico aos clientes?
De acordo com a LGPD (Lei Geral de Proteção de Dados), a empresa deve entrar em contato com todos os clientes que tiveram seus dados alvos de algum tratamento indevido por conta do incidente e dizer qual a extensão dos danos. Além disso, a empresa deve estar preparada para receber solicitações de exclusão, acesso e informação sobre os dados pessoais, devendo responder de maneira transparente e dentro dos prazos estipulados em lei. Com os sistemas fora do ar, é importante que os atendimentos presencial e telefônico sejam reforçados, a fim de manter a transparência e o compromisso com os consumidores.

O número de ataques vem aumentando?
O que se percebe é a falta de mecanismos de segurança dentro dos sistemas, o que abre margem para ataques. Por isso, é importante que as empresas tenham uma boa política de segurança da informação e a implemente de maneira efetiva. É necessário adotar mecanismos como backup e prevenção.

JULIA NOIA
julia.silva@oglobo.com.br

Servidor

Funcionários reivindicam melhorias

Desde que o presidente Jair Bolsonaro (PL) anunciou, ainda em 2021, que concederia reajustes a policiais federais, rodoviários federais e funcionários do Departamento Penitenciário Nacional, o funcionalismo federal organiza paralisações e assembleias para ter suas demandas atendidas pelo governo federal. Uma das primeiras categorias a paralisar, os auditores da Receita Federal entraram em Operação Padrão nos primeiros dias de 2022, com demora das atividades em aduaneiras e portos.

O diretor do Sindicato dos Auditores Fiscais da Receita em Santos, Elias Carneiro, explica que as principais reivindicações são regular as gratificação da categoria e pela abertura de concurso público — há 12 anos sem novo processo, o número de auditores caiu de 11,1 mil para 7,3 mil.

— Quando o governo anunciou o reajuste a outras categorias, acabou tirando valores do nosso orçamento, estimado em R$ 1,7 bilhão — conta.

No Banco Central, os servidores também se articulam para pedir reajuste no nível da Polícia Federal, além de aumento de garantias e prerrogativas para dar mais autonomia aos funcionários e conversão do cargo de analista em auditor. Já a Federação Nacional dos Sindicatos de Trabalhadores em Saúde, Trabalho, Previdência e Assistência Social (Fenasps) e o Sindicato Nacional dos Docentes de Instituições de Ensino Superior (Andes) seguem pauta aprovada em assembleia do funcionalismo federal, de recomposição salarial de 19,9%, desde o começo do governo Bolsonaro. Além disso, há pautas setoriais, como a abertura de concursos públicos para o INSS, que reduziu em 40% o efetivo desde 2015. No caso dos Andes, há a demanda de revogar cortes orçamentários. O Ministério da Economia não quis comentar as pautas.

ARQUIVO

Bolsonaro anunciou que policiais rodoviários federais terão reajuste

Governo federal não senta à mesa para negociar

As reivindicações pleiteadas pelos servidores federais, no entanto, ainda não foram ouvidas pelo governo federal, segundo entidades. Dirigentes sindicais contam que é do interesse das categorias realizar uma mesa de negociações com o ministro da Economia, Paulo Guedes,e representantes da pasta, para chegar a um acordo que atenda a ambas as partes. No entanto, apesar dos pedidos enviados, relatam que não houve interesse do governo federal em ouvir e ponderar sobre as pautas apresentadas pelo funcionalismo.

Além dos servidores, a paralisação dos serviços afeta a rotina dos brasileiros

Nos últimos dias, representantes dos servidores subiram o tom e paralisaram atividades. Na eventualidade de uma interrupção por tempo indeterminado, uma série de importantes serviços podem ser comprometidos, e também afetar o cotidiano dos brasileiros.

No caso do Banco do Brasil, a suspensão poderia comprometer o funcionamento do Pix e do sistema de dinheiro a receber, disponibilizado em janeiro, além do boletim Focus. Em caso de paralisação total, pode haver entrega de até 800 cargos de chefia.

Já entre os entes do Fenasps, que engloba serviços de saúde e previdência social, o principal impacto é o aumento da fila de ingressantes no INSS, hoje próxima de 2 milhões de pessoas. Também poderia aumentar a espera para atendimento e leitos em hospitais federais.

A interrupção de atividades dos auditores da Receita Federal pode atrasar as datas do IRPF e suspender os julgamentos no Conselho Administrativo de Recursos Fiscais (Carf), que por sua vez pode chegar a R$ 3 bilhões em perda de receita.

Já entre professores universitários, o impacto é imediato aos estudantes: com a previsão de volta ao presencial, as aulas podem ser suspensas.

SHOPPINGS E RESTAURANTES

Benefícios para quem usa aplicativos

São oferecidos descontos, vouchers e brindes em plataformas próprias

Ana Clara Veloso
ana.veloso@extra.inf.br

Ocupar uma vaga na memória tão disputada do seu celular é o desejo de muitas empresas que possuem aplicativos próprios. Por isso, shoppings e restaurantes investem na oferta de benefícios para quem baixa e mantém instaladas as ferramentas em seus aparelhos. Entre agrados para novos clientes e fiéis, são disponibilizados descontos, vouchers e brindes nas plataformas.

— Quando uma marca consegue se instalar no celular, passa a fazer parte da vida do indivíduo, participar do seu dia a dia, criando assim uma relação íntima com ele. O objetivo de todo estrategista de marca é criar um vínculo emocional dos consumidores com sua marca. Este relacionamento mais próximo vai se traduzir em aumento de receitas futuras e fortalecimento do patrimônio da marca — diz Marcelo Cerqueira Ramos, professor da Candido Mendes.

Estar no celular do cliente pode ser uma posição estratégica para conhecê-lo melhor, afinal. É assim que o aplicativo do MC Donald's — com 56 milhões de downloads feitos na América Latina, sendo 33 milhões no Brasil —, oferece experiências personalizadas para os fãs da marca, além de vouchers, sorteios e comodidades, conta Mariana Scalzo, diretora de Comunicação:

— Fizemos uma pré-venda exclusiva do Molho Tasty para Tasty Lovers e para o lançamento dos novos Mc-Chicken e, recentemente, as inscrições para o campeonato Fifa Legacy Cup também foram feitas só via app.

Atrelar os benefícios nos aplicativos à frequência de ida nos shoppings e restaurantes, aliás, é uma das formas de fidelizar os consumidores. Pelo app, o cliente do Shopping Tijuca é categorizado de acordo com a quantidade e o valor de consumo dele. A cada categoria alcançada, ele desbloqueia benefícios como estacionamento grátis; frete grátis para compras pelo aplicativo e pelo Whatsapp; desconto de 20% em um produto ou serviço; ou uma ação de compre e ganhe.

FOTOS DE DIVULGAÇÃO

Na Temakeria e Cia, clientes que mais pontuam costumam ser surpreendidos com prêmios

Estratégia de fidelização

A Temakeria e Cia., cujo aplicativo tem cerca de cinco anos, possui 20 mil clientes ativos dentro do seu Programa de Fidelidade hoje. Os resgastes de rodízios e combinados gratuitos acontecem diariamente, e segundo, são "raríssimos os casos de clientes que descartam ou não se interessam pelos pontos".

— Por um motivo: normalmente, os programas de fidelidade de praxe são aqueles de visitar 10 vezes e ganhar um prato. Ou pedir no delivery algumas vezes e ganhar algum desconto. Em nosso programa, com duas ou três visitas, o cliente já consegue fazer bons resgates, como um Temaki Completo, que custa aproximadamente R$ 50 — afirma Rafael Torres, sócio do negócio.

E o bancário Tayro Silva, de 32 anos, confirma:

— Gasto cerca de R$ 250 indo duas vezes ao mês ao restaurante, o que me dá cinco pontos. E com 10 pontos já posso resgatar um Temaki, que comem bem duas pessoas. Mas o que acontece muito é eu ir em grupo. Então indo uma vez quatro amigos no rodízio já é possível resgatar um cupom da mesa para um combinado para duas pessoas ou dois combinados pela metade do preço.

Segundo o cliente, tudo isso lhe serve de incentivo para retornar ao restaurante:

— Diria que a cada três idas minhas, uma ida é pelo incentivo de acumular e ter pontos acumulados.

Além disso, segundo a Temakeria, clientes que mais pontuam costumam ser surpreendidos com outros prêmios, como jantares especiais grátis, barracas de praia, descontos válidos por um mês e até participação especial em criações do chef, convite para inaugurações de novas casas etc.

Starbucks faz com que cliente se sinta conhecido e acolhido

VANTAGENS OFERECIDAS

Temakeria e Cia.
O aplicativo funciona como clube de fidelidade. A cada R$50 em consumo, o cliente ganha 1 ponto. Por exemplo, 18 pontos dão direito a um Harumaki, 25 pontos rendem um combinado Desafio do Sushiman. As vantagens só são válidas para consumo no estabelecimento.

Botafogo Praia Shopping, Shopping Boulevard, Shopping Nova Iguaçu e Madureira Shopping
O aplicativo de cada shopping da rede Ancar Ivanhoe tem uma aba dedicada a cupons de descontos fornecidos por lojas, o Clube Desconteria. Cada lojista determina por quanto tempo a promoção ficará disponível nos apps. Além disso, é no app que se consegue cupom para a recreação infantil gratuita no shopping. Os clientes também têm a comodidade de pagar o estacionamento sem precisar enfrentar filas.

Bob's
O aplicativo de delivery próprio Chama o Bob's oferece promoções exclusivas. Atualmente, ao realizar o primeiro pedido no app, os consumidores ganham automaticamente dois toyarts dos personagens Liga da Justiça. Já os usuários frequentes podem aproveitar promoções como: Compre um sanduíche Tentador e ganhe outro" e "Compre um trio Big Bob e ganhe um sundae grátis e um par de ingressos para a Cinemark".

Starbucks
O aplicativo Starbucks Brasil está associado ao programa de fidelidade Starbucks Rewards™ e ao recurso Peça pelo Celular. No Starbucks Rewards™, os membros ganham estrelas nas compras e têm acesso a itens grátis do menu (bebidas e comidas) e produtos, como canecas e copos reutilizáveis. O Peça Pelo Celular é um recurso que permite que os membros realizem e paguem antecipadamente seus pedidos em lojas selecionadas, agendem o horário de retirada e ainda ganhem estrelas Starbucks.

Mc Donald's
São muitos vouchers oferecidos: Mais Pedidos, os Pequenos Preços, Méqui Todo Dia, entre outros. Há cupons que podem ser usados nos restaurantes e no Drive Tudo. No app também é possível acessar a funcionalidade Méqui Sem Fila, que permite fazer o pedido e pagar, enquanto o cliente se dirige para o restaurante.

Shopping Tijuca, Norte Shopping e Plaza Niterói
Alguns dos benefícios fixos oferecidos no aplicativo são: estacionamento grátis (1 vez no período) para clientes 2 estrelas e estacionamento grátis ilimitado para cliente 3 estrelas; frete grátis para compras pelo aplicativo (a quantidade varia de acordo com a categoria); descontos e brindes em lojas.

Procure Saber
Tem um restaurante favorito? Vai ao shopping? Procure saber se o estabelecimento possui um aplicativo e quais são os benefícios que ele oferece. Isso, claro, antes mesmo de fazer seu pedido. Vai que o desconto é para primeira compra...

MORARBEM

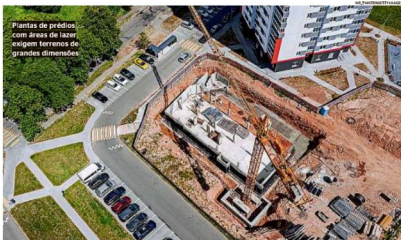
Construtoras buscam terrenos para novos lançamentos

O foco são áreas com metragens grandes em locais com boa infraestrutura de serviços

O aquecimento do setor imobiliário no Rio impulsionou também a busca das construtoras por terrenos em regiões onde a demanda por imóveis na planta se mantém alta, a despeito da crise econômica. As zonas Norte e Oeste, além de municípios da Baixada Fluminense, são o foco das empresas que atuam no segmento econômico e têm lançamentos enquadrados no programa de habitação Casa Verde e Amarela.

A Direcional mantém o apetite por novos terrenos no estado e investiu, em 2021, R$ 500 milhões em aquisições nos locais com boa infraestrutura e oferta de transporte público, comércio e escolas, que passaram a ser mais valorizados por pessoas que buscam imóveis para comprar, segundo informa o superintendente de Incorporação da empresa no Rio de Janeiro, Ivan Bettencourt.

Um exemplo é o Viva Vida Santa Cruz, na Zona Oeste. Lançado neste mês, o empreendimento fica a cinco minutos a pé da estação de trem, tem shopping e um polo gastronômico próximos. São 440 unidades de 41 metros quadrados, a partir de R$ 146 mil.

MR_TWISTER/GETTY IMAGES

Plantas de prédios com áreas de lazer exigem terrenos de grandes dimensões

— Compramos o terreno para lançar o empreendimento dois ou três anos depois. Pensamos o projeto com calma e estrategicamente, enquanto as questões jurídicas e ambientais foram sendo resolvidas. Durante esse tempo, prospectamos outras oportunidades. Esse é o nosso *modus operandi* — afirma ele.

Outro lançamento recente foi o Viva Vida Zona Norte, na Pavuna, em terreno adquirido em 2020, que, segundo Ivan, já teve 90% das unidades comercializadas. Para este ano, a empresa pretende fazer outros quatro lançamentos. Para fechar a conta, ele diz, é preciso ganhar em quantidade.

— Tendemos a negociar a compra de terrenos acima de dez mil metros quadrados com boa localização. O ticket médio do empreendimento tem que ser viável para a conclusão do projeto. É um jogo de xadrez que exige equilíbrio, porque o preço do imóvel deve ser acessível ao público — acrescenta o executivo.

DEMANDA EM ALTA

Já a Cury, que tem focado na Zona Norte e na região Central da cidade, acabou de comprar um terreno na Avenida Presidente Vargas, onde pretende lançar um empreendimento com 360 unidades. Na Região Portuária, a construtora lançou recentemente o Rio Wonder e o Rio Energy, com 1.224 e 793 unidades, respectivamente. No radar, há lançamentos no Porto em terrenos que já foram adquiridos.

— A Zona Norte é uma região com uma demanda muito grande, porém, com uma baixa oferta de terrenos para construção. Em geral, as áreas disponíveis são pequenas e precisam de análise ambiental e jurídica mais criteriosa. No Centro, as análises de compra de terreno costumam ser complexas também — explica Leonardo Mesquita, vice-presidente da Cury.

Segundo ele, terrenos a partir de cinco mil ou seis mil metros quadrados já viabilizam projetos nesses locais. Em breve, a construtora pretende lançar dois empreendimentos: em Bonsucesso, com 500 unidades (R$ 190 mil a 250 mil) e no Cachambi, com 499 unidades (R$ 300 mil a R$ 400 mil, estimados).

A Fernandes Araújo também tem centrado esforços para adquirir terrenos em bairros da Zona Norte, em áreas com potencial para construção de dois blocos. A gerente Comercial e de Novos Negócios, Michele Simas, concorda que há dificuldades por conta da pouca oferta na região.

— Há uma demanda forte do público por novos empreendimentos na Zona Norte. Bairros como Tijuca, Méier, Grajaú e Vila Isabel são interessantes em termos de infraestrutura e localização, visando a projetos de médio padrão — diz ela.

A construtora tem um lançamento previsto em Olaria, que terá dois blocos e unidades de dois e três quartos, com lazer completo e preços na faixa de R$ 300 mil.

Lotes em condomínios atraem compradores

Aquisição de áreas em locais fechados para construção de casas disparou na pandemia

A venda de terrenos em condomínios fechados para clientes que desejam construir suas próprias casas também está em alta. A Pró Lotes, especializada nesse tipo de negócio, vai lançar em março o condomínio Paradise, em Itaboraí, com 280 lotes, cada um ao custo de R$ 80 mil. O projeto pega carona, segundo o diretor de Vendas, Marcelo Fróes, no empreendimento Holiday, também naquele município, com 880 lotes, cujas vendas dispararam na pandemia. Hoje, são apenas 30 unidades disponíveis.

Os condomínios oferecem área de lazer com piscina, churrasqueira, espaço gourmet, horta comunitária, lounge de vinho e espaço fogueira, entre outros itens. Cada lote do Paradise tem 150 metros quadrados, área suficiente para construir uma casa linear de três quartos, de acordo com Fróes. A infraestrutura é pensada para não onerar a taxa de condomínio, que ficará em torno de R$ 80. Até o final deste ano, a empresa pretende lançar outro projeto em Araruama, com 600 unidades.

CLASER/GETTY IMAGEM

Muitos clientes adquirem lotes para construir suas próprias residências

A Fernandes Araújo também está nesse tipo de negócio. A empresa tem 66 unidades disponíveis (de um total de 161) no Loteamento Camila, em Campo Grande, além de lotes em condomínios na Estrada da Posse e no bairro Araújo de Cosmos.

Como ser corretor de imóveis? Veja nossas dicas

Ana Sachs

Para se tornar corretor, não basta olhar os classificados: é preciso estudar. Os interessados devem ter mais de 18 anos, ensino médio completo e formação em uma destas duas áreas: Técnico em Transações Imobiliárias, curso com duração de seis meses, ou curso superior Tecnológico de Ciências Imobiliárias/Gestão de Negócios Imobiliários, com duração de dois anos. No site do Conselho Federal de Corretores de Imóveis (Cofeci) é possível consultar as escolas regularizadas e aptas a ministrar as formações.

Para atuar, também é preciso ser registrado no Conselho Regional de Corretores de Imóveis (Creci). O pedido pode ser feito após a conclusão do curso na sede da entidade do seu estado ou na Delegacia Regional/Seccional. Algumas formações demandam um período de estágio antes de se obter o registro definitivo.

FG TRADE/GETTY IMAGES

Rotina flexível, boas comissões e autonomia são vantagens da profissão

A profissão exige estar sempre pronto para adaptar a agenda à disponibilidade do cliente — inclusive aos finais de semana, já que muitas visitas acontecem nesse período. Saber lidar com diferentes públicos e refinar as habilidades de relacionamento e comunicação são pontos cruciais para o sucesso.

É importante também estudar o público-alvo, assim como a região onde se pretende atuar. "Faça atividades que seu cliente faria. Procure também conhecer os pontos de interesse da região onde quer trabalhar: onde ficam os hospitais mais próximos, como é a rede de transporte da área e se existem escolas próximas", diz Lívia Rigueiral, CEO do Homer, plataforma digital que faz a ponte entre clientes e corretores.

Para cada transação concluída, tanto de compra e venda quanto de aluguel de imóveis, os corretores ganham uma comissão. "Existem profissionais independentes que fazem todo o processo de atração de clientes até o fechamento do negócio e acabam ficando com a maior parte desse valor. Por outro lado, existem aqueles que se associam a uma imobiliária, o que gera um volume maior de oportunidades, mas as comissões acabam sendo divididas entre os envolvidos", explica Admar Cruz, diretor de Vendas da imobiliária digital QuintoAndar.

TEXTO
DANIELE ZEBINI

Conheça os principais distúrbios que impedem as crianças de dormirem bem e saiba como ajudar o seu filho a sonhar com tranquilidade

A pandemia tirou o sono de muita gente. É o que afirma um estudo publicado no jornal científico Sleep Medicine, em junho de 2021. Ele concluiu que a prevalência de problemas de sono em crianças e adolescentes durante a pandemia foi alarmante. Para chegar a essa conclusão, os autores selecionaram 16 artigos para essa análise. Entre esses, cinco estudos avaliaram crianças entre 18 meses e 6 anos, dois avaliaram crianças (idades não especificadas) com distúrbios neuro-comportamentais pré-existentes e os restantes olharam para crianças e adolescentes (de 3 a 18 anos). A predominância de crianças com distúrbios de sono foi de 54%, sendo que os ligados à piora da qualidade das horas dormidas foi de 27%, e os relacionados à duração do sono reduzida (dormem menos do que o indicado para a faixa etária) foi de 16%.

Uma outra pesquisa, publicada no Journal of Pediatrics, em junho de 2020, também destacou a ifluência da pandemia no sono das crianças. De acordo com o documento, que analisou dados de 320 crianças e adolescentes (de 3 a 18 anos) em Shaanxi, na China, 21% dos indivíduos apresentaram problemas do sono durante o período pandêmico.

— As famílias perderam o horário regular de despertar de manhã para realizar uma atividade, se expor ao sol, e isso é um sincronizador da gente com o ser humano para que, durante o dia, tenhamos as nossas atividades, e de noite, consigamos dormir. Nós fazemos parte de um ciclo comandado pelo relógio biológico. Então, se atraso o início da vigília, vou atrasar o início do meu sono — ressalta a neurologista infantil Leticia Azevedo Soster, especialista em Medicina do Sono do Hospital Israelita Albert Einstein (SP).

EFEITOS DANOSOS

A combinação de dormir mais tarde, acordar mais cedo e assistir a aulas online – que por si só já dificultam a concentração levaram a prejuízos na aprendizagem, assim como à privação de sono, que acarreta outras consequências nas crianças, como irritabilidade, alterações de humor e até depressão. A administradora Thais Alvares Azevedo Golfetti, 36, conhece bem esse drama. Seu filho Murilo, 8, nunca foi de dormir muito. Com 2 anos, passou a não querer dormir no quarto dele e, a partir daí, as escapadas para o quarto da mãe viraram fre-quentes. Além de não dormir no pró-prio quarto, sofria com insôniae acorda-va várias vezes durantea noite.

— Horários desregulados, confinamento, mudança de hábitos, tudo isso aumenta o estresse. E no caso das crianças, o principal distúrbio do sono durante a pandemia foi a insônia — afirma o pedia-tra Gustavo Amorim, especialista em medicina do sono e pesquisador do Instituto do Sono de São Paulo.

Segundo o médico, mesmo fora da pandemia, a insônia comportamental, caracterizada pela dificuldade de adormecer e/ou de manter o sono, está no topo da lista de distúrbios do sono mais comuns na infância, que você confere a seguir.

SONO QUE NÃO DESCANSA

INSÔNIA COMPORTAMENTAL DA INFÂNCIA

De acordo com a Academia Americana de Medicina do Sono, o distúrbio do sono mais comum, que afeta de 20% a 30% das crianças no mundo, pode ser classificado em dois tipos: o do início do adormecer por associações inadequadas e distúrbio pela falta de estabelecimento de limites. Vale, porém, mencionar que existem alguns tipos de insônia, como a provocada por ansiedade quando a festa de aniversário está próxima, por exemplo, que são normais e não configuram um distúrbio.

A insônia por associação inadequada ocorre quando a criança aprende a dormir sob uma condição específica, que, geralmente, requer a intervenção ou apresença dos pais. Por exemplo, andar de carro, ninar no carrinho ou no colo, tomar mamadeira. Nessas situações, o tratamento é feito com técnicas cognitivo-comportamentais de extinção, ou seja, que irão eliminar, gradualmente, o comportamento inadequado. Isso vale tanto para o início do sono quanto para os despertares noturnos. Nesse segundo caso, a incapacidade de voltar a dormir sozinho prolonga o período acordado e reduz a quantidade de sono da criança, o que pode ocasionar problemas durante o dia, como falta de atenção, irritabilidade, dificuldades de aprendizado.

Já a ocasionada pela falta de limites, como o nome já diz, se caracteriza pela dificuldade dos pais em estabelecer regras para a hora de dormir ou de fazer com que sejam respeitadas. Como consequência,a criança se recusa a dormir ou a permanecer dormindo. É assim com a dona de casa Priscila Figueiredo, 37. Todos os dias, ela coloca o filho Heitor, 3 anos, para dormir às 21h, mas o menino só pega no sono por volta da meia-noite.

— Procuro estabelecer uma rotina do sono, mas é difícil porque ele é muito acostumado com o celular. Quando tento tirar, ele faz birra, é terrível. Chega a vomitar — conta.

É preciso identificar quais são as faltas de limites da criança e, a partir daí, usar técnicas comportamentais (como resistir aos apelos com firmeza) para mudar o quadro, com regras claras.

APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO

Segundo Gustavo Amorim, cerca de 10% das crianças roncam e, dessas, 3% têm apneia obstrutiva do sono, que é quando ocorrem breves e repetidas interrupções da respiração, enquanto o pequeno dorme. Os principais fatore sde risco são amígdala (localizada na região da faringe – na garganta) e adenoide(fica na parte interna superior do nariz) grandes, além da obesidade infantil.

— Dentre as doenças do sono, a apneia é a que tem mais evidências de que ocasiona um sono ruim, não só porque o interrompe, mas porque impede a passagem do ar e, portanto, o oxigênio no sangue fica baixo. Essa combinação de sono quebrado e falta de oxigênio no cérebro pode levar a problemas cognitivos — afirma Amorim.

A falta de atenção na escola foi um dos fatores que fizeram com que a pedagoga Janaina Muscari Bormann, 48, buscasse ajuda para o seu filho Lucas, 11.

— O ronco e a dificuldade para ganhar peso também foram determinantes para procurar um otorrino. Ele avaliou meu filho aos 5anos,e detectou amígdalas bem grandes. Como não houve melhora com o tratamento prescrito, Lucas foi encaminhado para um cirurgião — conta Janaina: — Ele virou outra criança! Passou a acordar sem olheiras, ganhou peso, começou a prestar mais atenção nas aulas.

Defato,acirurgiaparaaretiradadasamígdalasedaadenoide é o tratamento mais indicado para a apneia obstrutiva do sono. O diagnóstico correto demanda exame específico para analisar o sono do paciente: a polissonografia.

SONAMBULISMO

Imagine colocar seu filho para dormir e, após um curto período de tempo, vê-lo correndo e gritando pela casa. Quando você se aproxima, percebe que ele está de olhos abertos, diz coisas sem sentido, mas não está acordado. Você chama, e ele não responde. A executiva de contas Luciana Fonseca, 42, passou por esse susto todas as noites de sua vida por nove meses:

– Quando engravidei do meu filho mais novo, a Maria Eduarda passou a apresentar episódios de sonambulismo diariamente. Ela tinha pouco mais de 2 anos, era desesperador.

Luciana diz que por volta dos 3, as crises começaram a rarear e desaparecer. Hoje, com 8, Maria Eduarda dorme tranquila, e Luciana, também. Apesar de ser assustador para quem assiste, o sonambulismo é um distúrbio que tende a cessar espontaneamente após a infância.

— O sonambulismo ocorre no primeiro terço da noite, quando a criança está inconsciente [apesar de ter olhos abertos], e não se lembra do evento no dia seguinte. As causas são predisposição genética aliada à idade [as crianças são mais afetadas – afirma Gustavo Amorim.

Segundo o pesquisador, o tratamento com medicação só é necessário quando os episódios são frequentes. Ele explica, ainda, que alguns eventos podem desencadear episódios, como a chegada de um irmão, um dia agitado (de festa), uma viagem... O diagnóstico é feitoemconsulta,por meio do relato dos pais:

— A única situação em que se realiza a polissonografia é quando os episódios geram dúvida de diagnóstico, uma vez que o sonambulismo pode se confundir com a epilepsia.

É importante lembrar que, durante os episódios de sonambulismo, a criança corre riscos. Segundo o Instituto do Sono, há algumas providências que os pais devem tomar, como colocar grades ou telas de proteção nas janelas, trancar portas e guardar as chaves, manter objetos cortantes inacessíveis, deixar o chão livre de objetos nos quais ela possa tropeçar, instalar luzes com sensor de movimento para que os adultos percebam quando o pequeno está perambu-lando pela casa. Ao vê-la nessa situação, eles devem reconduzi-la delicadamente para a cama.

TERROR NOTURNO

Assim como o sonambulismo, o terror noturno (quando a criança chora e grita aterrorizada) é uma parassonia com um importante componente genético como causa e pode ter gatilhos, como ansiedade por um dia mais agitado ou algo fora da rotina. A arquiteta Vanessa Gomes Saraiva, 38, foi uma criança sonâmbula, assim como o pai da sua fi-lha Valentina, 9. Com 6 meses, a menina começou a apresentar episódios deterror noturno, quando chorava e gritava desesperadamente. Foram três anos e meio de terror até que Valentina passou a dormir bem,a noite toda.

O terror noturno tende a desaparecer sozinho, conforme a criança fica mais velha. Caso os pais tenham dúvida se o filho está tendo um pesadelo ou se é terror noturno, uma dica é notar se a criança está de olhos abertos, ou seja, se parece acordada enquanto o episódio acontece. Outros sintomas são batimentos cardíacos e respiração acelerados. Apesar de ser desesperador, o melhor é não intervir, mas observar e esperar que ele acorde.

5 DICAS PARA A FAMÍLIA TODA DESCANSAR MELHOR

1. Hábitos regulares: dormir e acordar no mesmo horário.
2. Tranquilidade no período de adormecer.
3. Nada de telas ao final do dia.
4. Faça refeições leves à noite.
5. Exponha-se à luz pela manhã.

IMÓVEIS COMPRA E VENDA 1

ZONA CENTRO

Centro

2 Quartos

CENTRO R$280.000 Oportunidade! Sala, 2qtos, cozinha, banheiro, frente, andar alto, vazio, reformado. Próximo Cruz Vermelha. Tel.:98420-5560 (WhatsApp) Cr.056635/0

Gamboa

1 Quarto

SergioCastro
GAMBOA R$150.000 Excelente oportunidade sair aluguel! Prédio pequeno, s/condomínio, amplo apartamento desocupado, 48m2, sala, 1dormitório, cozinha, banheiro. www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels: 2292-0080/98985-1470 Scvp1031

ZONA SUL 1

Demais bairros da Z.Sul 1

2 Quartos

SergioCastro
STA TERESA R$205.000 Melhor oferta Bairro, apartamento frente vazio, varanda, sala 2dormitórios, Dep.empregada, garagem escritura, condomínio barato www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels:2292-0080/98985-1470 Scv5226

JACAREPAGUÁ

Freguesia

1 Quarto

FREGUESIA R$235.000 Apartamento 59m2. Varanda, sala, quarto, dep. completa empregada, c/ entrada serviço, sl.festas, garagem. R.Tirol 386. Condominio R$ 780,00, IPTU R$600,00. Tel:99999-7677. Célio.

Vila Valqueire

2 Quartos

V.VALQUEIRE R$125.000 Maravilhoso sala, 2qtos, banheiro, cozinha, área serviço. Condomínio fechado c/garagem coberta. Aceito financiamento bancário, posse imediata. Rua tranquila. Tel.97315-7199.

TIJUCA E ADJACÊNCIAS

Tijuca

3 Quartos

SergioCastro
TIJUCA R$650.000 Lazer, segurança, infraestrutura, a.alto, V.Livre, varanda, sala, 3quartos (Suíte) c/armários, banheiro c/blindex, cozinha, á.serviço, 1vaga. www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels:2292-0080/98985-1470 Scvp3046

SergioCastro
TIJUCA R$690.000 R.Garibaldi, total infraestrutura, a.alto V.Livre, varanda, sala, 3quartos (Suíte) c/armários, banheiro c/blindex, cozinha, á.serviço, 1vaga. www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels:2292-0080/98985-1470 Scvp3046

ZONA NORTE 1

Engenho de Dentro

2 Quartos

SergioCastro
ENG.DENTRO R$ 180.000 Oportunidade! Esq. Daniel Carneiro, amplo, desocupado, frontal, sol manhã, sala, 2dormitórios, cozinha, á.serviço, conservadíssimo, Doc.Ok www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels: 2292-0080/98985-1470 Scvp2064

Engenho Novo

2 Quartos

SergioCastro
ENG.NOVO R$180.000 Juntinho Méier, longe comunidade, apartamento térreo, conservado, sala, 2 quartos, cozinha, banheiro, área externa. Doc.Ok. www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels: 2292-0080/98985-1470 Scvp2045

ZONA NORTE 2

Olaria

1 Quarto

SergioCastro
OLARIA R$100.000 Oportunidade, R.Firmino Gameleira, apartamento térreo 48m2, desocupado, sala, 1dormitório, cozinha, banheiro, á.serviço, s/condomínio, documentação ok. www.sergiocastro.com.br Cj250 Tel:2292-0080/98985-1470 Scvp1037

Tomás Coelho

2 Quartos

SergioCastro
T.COELHO R$135.000 Condomínio Completo z. norte, 1ªlocação, c/infraestrutura, piscina, academia, churrasqueira, parquinho, sala, 2 quartos, cozinha, á.serviço, garagem. www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels: 2292-0080/98985-1470 Scvp2050

ZONA NORTE 3

Oswaldo Cruz

Casas e Terrenos

OSW.CRUZ R$190.000 Casa 2qtos, sala, cozinha, banheiro, varanda, área, terraço c/cobertura de alumínio 1vga de garagem. Tratar Tels. 99776-0740/ 99525-6235.

OSW.CRUZ R$290.000 Casa de frente, 2qtos (1ste), sala, cozinha, banheiro, quintal, churrasqueira, c/uma quitinete em cima. Tratar Tels. 99776-0740/ 99525-6235.

NITERÓI

Pendotiba

Casas e Terrenos

PENDOTIBA R$900.000 melhor localização frente praça principal Condomínio quintal dos arcos sala 3suítes copa cozinha garagem piscina quintal 722m2 informações 021.988192003 Creci:29819

ALCÂNTARA E SÃO GONÇALO

São Gonçalo

Casas e Terrenos

S.GONÇALO R$17.000 terrenos sem sinal R$200 mensais estrada laura farias 3km praça santa izabel linda topografia arborizada levamos ao local 021.988192003 Creci:29819

LITORAL NORTE

Saquarema

Casas e Terrenos

SAQUAREMA R$ 150.000 Bairro Nova Itauna. Terreno 450m2, área residencial c/luz e asfalto. Ac.proposta. Ligar a partir 11:00h. Tel: (21)97180-2571/ (21) 3827-6243.

SAQUAREMA (Sampaio Correia) TERRENOS 450/600m2, "últimas unidades" Partir R$398,00 mensais (entrada facilitada). "Garantia Segimóveis" Visitas Sábados/ Domingos! Tel: (21)99768-6196/ 98513-2155 (whatsapp)/ (21) 2721-0771.

Outras Localidades Litoral Norte

Casas e Terrenos

IGUABA Grande R$110.000 Área plana 1.139m2 (18m frente/ 60m fundos). RGI, logística excelente, próximo Lagoa. Tels.(21)2437-9686/ (21)98290-6292.

PTA.NEGRA a partir R$ 188.000 Chegou a hora!! Bons negócios! Conjunto 2casas, 100m2 cada, 2min comércio, 5min praia. Bom investimento! Tel.:(21)96513-9119/ 99947-0521

UNAMAR R$97.000 Oria, SP.Aldeia +iguaba, passo casa, apartamento, troco seu imóvel, alugo, facilito terreno, sítio, legalizo. Tels.:(21)99558-1515/ 99817-4882/ (22)98801-0317/ 99795-9941. Cr.2157.

IMÓVEIS COMERCIAIS

Imóveis Comerciais Zona Centro

Lojas

Leonel Consórcios
CENTRO CONSÓRCIO Atenção! Compramos/ vendemos/ trocamos, contemplados/ não, mesmo atrasado/cancelado. Cobrimos ofertas. Autos/Utilitários/Imóveis/Capital de giro...Melhores preços, vários planos. Leonel Consórcios 40anos!!! E-mail: leonelconsorcios@hotmail.com Tel.:(0xx21)99695-1897 (whatsApp) (0xx21)97012-3333 (whatsApp)/ (0xx21) 96423-1303 (whatsApp). www.leonelconsorcios.com.br

Salas e Andares

SergioCastro
CENTRO R$90.000 Juntinho Pça Mauá, Boa sala comercial com 31m2, silenciosa, desocupada, condomínio barato, piso laminado, banheiro. www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels:2292-0080/98985-1470 Scvp7124

SergioCastro
CENTRO R$95.000 Rua. A. Guanabara, junto Metrô, Vit. a.alto, Sala 43m2, frente, 2ambientes, prédio conservado, cozinha, banheiro. www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels:2292-0080/98985-1470 Scv5248

SergioCastro
CENTRO R$110.000 Pres. Vargas, Jto.R. Branco, melhor trecho, Metrô/ Vit, sala comercial 36m2, andar alto, V. Livre, cozinha, Banheiro. www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels:2292-0080/98985-1470 Scvp7100

IMÓVEIS ALUGUEL 2

ZONA CENTRO

Centro

Quartos e Vagas

CENTRO R$800 Alugo quarto grande c/banheiro e cozinha. Para 2 senhoras ou 1 casal aposentados. Ambiente familiar. R.Silvio Romero, nº20 Tel:2221-3941.

1 Quarto

CENTRO R.Riachuelo. Lindo quarto, sala, cozinha, banheiro. Todo reformado. Entrar/ morar Estudo depósito. Tenho outros. Direto proprietário. Marcar visitas Tel.(21)99914-6297.

BARRA E ADJACÊNCIAS

Barra

Temporada

BARRA SUL Tel.: WhatsApp:988-24-1010. Bl:7. Dir.proprietário. Aluguel temporário ou fixo. R$ 1.500,00. Infraestrutura completa. Excelente apartamento, maior metragem.

JACAREPAGUÁ

Tanque

Conjugados

TANQUE R$400 Quitinete mobiliada ou não, quarto, cozinha, banheiro, área independente, ambiente familiar. Condução, comércio, BRT próximos. Temos outros. Tels.2435-5781/ 97662-4863/ 96444-6623.

TIJUCA E ADJACÊNCIAS

Rio Comprido

2 Quartos

R.COMPRIDO R$800+ taxas. Alugo ótimo apartamento 1qto +1qto área de serviço, sala e cozinha amplas, banheiro. Condomínio barato. Tratar Sr.Fernando, tel: 97734-5300.

ZONA NORTE 1

Encantado

1 Quarto

ENCANTADO R$700 Excelentes apartamentos, reformados. Local familiar/ tranquilo. Junto Comércio/ Linha Amarela. R.Primo Teixeira, 36 Visitas Tel.: 99984-1534 Sr.Souza

Piedade

Casas e Terrenos

PIEDADE R$600 +taxas. Casa, sala, quarto, cozinha, banheiro, área, quintal, churrasqueira, salão de festas. Rua Belmira, 47 Tenho outros menores. Tel.2254-0983 Cr.2264

ZONA NORTE 2

Penha

2 Quartos

SergioCastro
PENHA R$1.100 Sem Condomínio, Prédio Com Apenas Dois Apartamentos, 2quartos, Próximo À Lobo Junior, Espaço Recreação E Estacionamento. Tel:2272-4422 Cj250 Ref:3529

IMÓVEIS COMERCIAIS

Imóveis Comerciais Zona Centro

Salas e Andares

CENTRO Preciso para alugar sala pequena para escritório para o meu uso pessoal no Centro/RJ. Tel.:98763-0005/ 98792-8314 (WhatsApp)

Imóveis Comerciais na Zona Norte

Prédios Comerciais

SergioCastro
BONSUCESSO R$15.000 Prédio Rua Guilherme Maxwell, 4 Pavimentos, Mezanino, Diversas Salas, Pequeno Galpão, Próximo À Praça Das Nações. Tel:2272-4422 Cj250 Ref:3473

EMPREGOS & NEGÓCIOS 3

Aviso
De acordo com o art. 5º da CR/88 c/c art 373-A da CLT, não é permitido anúncio de emprego no qual haja referência quanto ao sexo, idade, cor ou situação familiar, ou qualquer palavra que possa ser interpretada como fator discriminatório, salvo quando a natureza da atividade assim o exigir.

Empregos

Empregos

AÇOUGUEIROS, Repositores, Lancheiro p/salgados e Auxiliares de Serviços Gerais precisa-se c/experiência. Início imediato. Comparecer R.Barão de Petrópolis, 417, Rio Comprido.

AUXILIAR Administrativo Escola de Grande Porte em Campo Grande contrata, necessário CNH categoria B. Interessados enviar curriculum para o email: curriculo@eml.com.br

AUXILIAR de Laboratório, Encapsulador, Manipulador. Farmácia de Manipulação contrata. Enviar curriculum para: entrevistafarmacia@yahoo.com

AUX.SERVIÇOS Gerais/ Operador de Vendas/ Motorista. Vagas para Pessoas com Deficiência. Currículos: recrutamento.rj@autovicao10 01.com.br Assunto: (cargo) Anúncio PCD 1001.

COSTUREIRA Para fábrica de estofados/ reformas. Experiência em costura reta, pesponto, overlock. Todos os tipos de revestimentos. Thomás Coelho, RJ. (21)97411-0111.

DOMÉSTICA Precisa-se p/trabalhar em Vila Valqueire de 2ª feira a 6ª feira. Tratar 99555-9229.

DOMÉSTICA P/todo serviço, com documentos e referência comprovada em carteira. Trabalhar na Zona Sul. Salário a combinar +passagem. Tratar 2523-2607.

SERRALHEIRO C/pretensão salarial. Trabalhar bairro Jacaré. Comparecer Rua Paz de Siqueira, 191 (segunda/ sexta de 09 às 15h).

VIGILANTE Patrimonial PCD. Front Serviços de Segurança contrata para seu quadro de colaboradores. É necessário Curso de Vigilante. Enviar currículo: recrutamento@sermacol.com.br

Negócios

Empréstimos e Finanças

Aviso
Antes de solicitar um empréstimo ou efetuar uma transação comercial, verifique a idoneidade de quem está negociando, pedindo documentos que identifiquem o fornecedor.

CASA E LAZER 4

Para Casa

Para Você

Profiss. Liberais

CÁLCULOS Judiciais Extrajudiciais, Perícias Contábeis, Imposto de Renda Pessoa Física, Final Espólio, Ganho de Capital, Previdência Servidor Público. Rosilda Perita Judicial Tel.:99639-4349.

Encontros Pessoais

Aviso
Todo encontro com desconhecidos pode ser arriscado. É aconselhável marcar o primeiro encontro em lugar público e conhecido. Além disso, convém informar a uma pessoa amiga hora e local do encontro.

Aviso
Submeter criança ou adolescente à prostituição ou a exploração sexual é crime com pena de reclusão de 4 a 10 anos, e multa - ART. 244-A Lei 8.069/90.

PROIBIDO PARA MENORES DE 18 ANOS

ABALA Nova Iguaçu. Gatas a partir de R$ 50,00 (Venha Conferir). Travessa Rosinda Martins 06/404 (Próximo Estação). Segunda/sábado, 9:00h/18:15h. (Admite-se)

VEÍCULOS 5

Automóveis

C

Leonel Consórcios
CONSÓRCIO Atenção! Compramos/ vendemos/ trocamos, contemplados/ não, mesmo atrasado/cancelado. Cobrimos ofertas. Autos/Utilitários/Imóveis/Capital de giro...Melhores preços, vários planos. Leonel Consórcios 40anos!!! E-mail: leonelconsorcios@hotmail.com Tel.:(0xx21) 99695-1897 (whatsApp) / (0xx21)97012-3333 (whatsApp)/ (0xx21) 96423-1303(whatsApp). www.leonelconsorcios.com.br

O

AUTOS COMPRO
INTEIROS, PARADOS, FINANCIADOS
99775-0642 Vivo
96592-0892 Tim
Sr. Silva

Táxis e Locadoras

AGREGA-SE Carro Frigorífico para atuar Rio e Grande Rio. Interessados enviar foto do veículo para o email: lojistica@portefrio.com ou tel.: 3385-4900.

MOTORISTA Auxiliar para táxi precisa-se com garagem, residente no município do Rio de Janeiro. Depósito R$ 500,00. Diária R$100,00. Tratar Tel.:98664-0783.

LEONARDO FERREIRA
lferreira@extra.inf.br

Retratos da vida

Com Carol Marques, Michael Sá e Rafael Nascimento

AVISA QUE SÃO ELAS!

O cavaco já chora e elas não estão se guardando para quando chegar a hora de retornar à Marquês de Sapucaí. As 12 rainhas de bateria das escolas do Grupo Especial caem no samba e cumprem uma agenda cheia nesses dias de carnaval (sem desfiles no Sambódromo). Além disso, elas já estão na contagem regressiva (e numa intensa preparação) para voltar à Passarela do Samba, depois de um ano ausente. Tem retorno de rainha consagrada, estreante no posto e até aquela que vai realizar o sonho de desfilar grávida.

DENILSON SANTOS

«Hoje haverá um evento na Cidade do Samba, onde as escolas farão uma pequena apresentação. Estarei com a minha bateria da Furacão Vermelho e Branco»

Erika Januza estreia na Viradouro

A atriz não vê a hora de pisar na Avenida com as cores da atual campeã do carnaval carioca. Já brilhando nos ensaios da quadra nas últimas semanas, ela esteve ontem no baile à fantasia promovido pela Viradouro para componentes e segmentos da agremiação. "Depois dos compromissos de carnaval, irei me dividir entre cuidar da minha mudança, pois as obras vão começar na quinta-feira, e estudar para meu novo trabalho, que começa a ser filmado em duas semanas", conta ela.

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

BEIJA-FLOR "Estou desde outubro do ano passado focada na dieta e nos treinos. Começo a me preparar neste período. Mas eu tenho uma filha pequena e tenho vários momentos de gulodeimas com ela, faz parte da nossa diversão", diz Raissa de Oliveira, que completa 20 anos de Marquês de Sapucaí e ficará em Nilópolis neste carnaval para os eventos da escola.

DIEGO XAVIER

«Depois que passar o carnaval vou focar numa dieta mais rígida»

Bianca Monteiro é rainha de bateria da Portela

Sua maratona carnavalesca começou na sexta-feira e só termina amanhã, principalmente por causa do evento CarnaPortela, que tem agitado com vários shows a quadra da tradicional escola de Madureira. Os outros dias ela tira para descansar, já de olho nos desfiles em abril. "Também vamos voltar aos nossos ensaios de rua. Sinto bastante falta, porque acho que o ensaio de rua é a essência para termos uma base de como vai ser o desfile, é o nosso termômetro", conta.

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

GRANDE RIO Paolla Oliveira retornou à escola da Baixada Fluminense em 2020, desfilando com uma bela fantasia de Cleópatra. Muito querida pela comunidade, ela promete mais surpresas nos desfiles deste ano.

DIVULGAÇÃO

IMPERATRIZ LEOPOLDINENSE Iza superou as críticas da comunidade de Ramos, que se queixava da ausência da cantora nos ensaios de quadra, em sua estreia no posto em 2020. Em abril, nos próximos desfiles, ela volta a reinar à frente dos ritmistas para provar seu amor pela escola.

BRENDA E CRISTIANO/ REPRODUÇÃO/ INSTAGRAM

UNIDOS DA TIJUCA Após uma estreia que dividiu opiniões há dois anos, Lexa tem seu tira-teima no próximo desfile. A cantora estará hoje no evento da escola na Cidade do Samba e viaja amanhã para São Paulo, onde tem show marcado.

RAFAEL ARANTES

SÃO CLEMENTE É de Raphaela Gomes também o posto de rainha mais discreta do carnaval carioca. Começou bem novinha e agora retorna à Avenida mais uma vez no enredo que faz uma homenagem ao saudoso Paulo Gustavo. Aguenta, coração!

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

MOCIDADE Giovana Angélica estreou no posto há dois anos, mas por causa da pandemia ainda não pôde repetir a dose. Ela está garantida em seu reinado depois de ter tido sua coroa ameaçada por Gracyanne Barbosa. A seu favor contou o apoio que deu à escola da Zona Oeste nestes últimos meses.

«Quero estar pronta e que esse desfile seja o melhor de nossas vidas»

Evelyn Bastos é rainha absoluta na Mangueira

Rainha da Verde e Rosa desde 2014 e cria da comunidade, Evelyn cumpre uma agenda intensa desde a última sexta-feira. Foram muitos carnavais antológicos em sua trajetória, e ela quer repetir a dose em 2022: "Meu carnaval está sendo com samba. Além dos eventos com a Mangueira, amanhã vou me apresentar na cidade de Aparecida, em São Paulo. No dia seguinte, faço uma feijoada na minha casa para os amigos e me libero da dieta. Depois começo uma preparação intensa. Sou professora de Educação Física, gosto de treinar, mas a frequência do samba é diferente".

REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

PARAÍSO DO TUIUTI "Vou visitar as quadras e prestigiar minhas amigas rainhas. Hoje participo do evento com a escola na Cidade do Samba. Estou fazendo todos os dias duas horas de aulas. Foco total", diz Thay Magalhães, a estreante no posto.

PINO GOMES

SALGUEIRO Rainha absoluta da tradicional escola, Viviane Araújo vai desfilar gravidíssima. Chegando ao quarto mês, a expectativa é que, no fim de abril, possa ostentar o barrigão e seu sonho realizado na Avenida. Só vem, Vivi!

«Não faço preparação para o carnaval, me preparo o ano todo»

HUGO BARBIERI

Sabrina Sato é rainha da Vila

Ela volta a ocupar o posto substituindo Aline Campos, ex-Riscado. Sabrina chegou ao Rio na última sexta-feira e se hospedou com o marido, Duda Nagle, e a filha, Zoe, no Copacabana Palace. Ontem, esteve na Cidade do Samba com a bateria da Vila, e, amanhã, viaja para a fazenda da família, no interior de São Paulo, onde fica até a quarta-feira de cinzas.

JOGO EXTRA

ALEXANDRE BRUM/AGÊNCIA ENQUADRAR

FESTA
Nonato comemora o seu gol, o segundo do Fluminense no Nilton Santos

ESTADUAL

DESFILE TRICOLOR

Lei do ex com Germán Cano e domínio do Fluminense: time derrota o Vasco por 2 a 0 e mantém 100% de aproveitamento nos clássicos em 2022

PÁGINAS 4 E 5

TABELÃO

CAMPEONATO ESTADUAL 2022

CLASSIFICAÇÃO

	CLUBES	PG	J	V	E	D	GP	GC	SG
1	Fluminense	24	9	8	0	1	12	2	10
2	Flamengo	19	8	6	1	1	17	5	12
3	Vasco	19	9	6	1	2	15	9	6
4	Botafogo	16	8	5	1	2	14	9	5
5	Madureira	11	9	3	2	4	8	11	-3
6	Bangu	9	9	2	3	4	4	7	-3
7	Resende	8	7	2	2	3	7	7	0
8	Portuguesa	8	8	2	2	4	5	7	-2
9	Audax	7	9	2	1	6	4	11	-7
10	Volta Redonda	5	7	1	2	4	7	10	-3
11	Nova Iguaçu	5	8	1	2	5	4	13	-9
12	Boavista*	2	9	2	3	4	9	15	-6

Semifinalistas do Estadual (1–4) · *Taça Rio* (5–8) · *Rebaixado* (12)

**Perdeu sete pontos por escalação irregular de jogador*

REGULAMENTO

Os 12 times disputam a Taça Guanabara em turno único. Após 11 rodadas, o primeiro será o campeão da Taça Guanabara e os quatro melhores avançam às semifinais do Estadual. O último colocado será rebaixado à Série B. Do quinto ao oitavo lugares vão para a Taça Rio.

1ª RODADA

BOAVISTA 1 X 1 BOTAFOGO	Nilton Santos.25/01
AUDAX 0 X 0 NOVA IGUAÇU	Elcyr Resende.26/01
VOLTA REDONDA 2 X 4 VASCO	Raulino de Oliveira.26/01
FLAMENGO 2 X 1 PORTUGUESA	Luso-Brasileiro.26/01
MADUREIRA 1 X 0 RESENDE	Conselheiro Galvão.27/01
FLUMINENSE 0 X 1 BANGU	Luso-Brasileiro.27/01

2ª RODADA

PORTUGUESA 1 X 0 AUDAX	Luso-Brasileiro.29/01
V. REDONDA 0 X 0 FLAMENGO	Raulino de Oliveira.29/01
VASCO 1 X 1 BOAVISTA	São Januário.29/01
RESENDE 1 X 0 NOVA IGUAÇU	Trabalhador.30/01
BOTAFOGO 2 X 0 BANGU	Nilton Santos.30/01
MADUREIRA 0 X 1 FLUMINENSE	Raulino de Oliveira.30/01

3ª RODADA

BANGU 1 X 1 VOLTA REDONDA	Moça Bonita.02/02
FLAMENGO 3 X 0 BOAVISTA	Raulino de Oliveira.02/02
VASCO 3 X 2 NOVA IGUAÇU	São Januário.02/02
RESENDE 1 X 1 PORTUGUESA	Trabalhador.03/02
BOTAFOGO 4 X 2 MADUREIRA	Nilton Santos.03/02
FLUMINENSE 1 X 0 AUDAX	Luso-Brasileiro.03/02

4ª RODADA

BOAVISTA 1 X 0 VOLTA REDONDA	Elcyr Resende.05/02
MADUREIRA 1 X 3 VASCO	Conselheiro Galvão.06/02
FLAMENGO 0 X 1 FLUMINENSE	Nilton Santos.06/02
PORTUGUESA 1 X 0 BANGU	Luso-Brasileiro.06/02
RESENDE 0 X 1 AUDAX	Trabalhador.07/02
BOTAFOGO 2 X 0 NOVA IGUAÇU	Nilton Santos.07/02

5ª RODADA

BANGU 0 X 0 MADUREIRA	Moça Bonita.09/02
VASCO 1 X 0 PORTUGUESA	São Januário.09/02
NOVA IGUAÇU 1 X 1 BOAVISTA	Laranjão.10/02
AUDAX 1 X 2 FLAMENGO	Raulino de Oliveira.10/02
FLUMINENSE 2 X 1 BOTAFOGO	Nilton Santos.10/02
VOLTA REDONDA X RESENDE	Raulino de Oliveira.quarta-feira.19h

6ª RODADA

BANGU 0 X 0 RESENDE	Moça Bonita.12/02
V. REDONDA 0 X 1 MADUREIRA	Raulino de Oliveira.12/02
AUDAX 2 X 0 BOAVISTA	Jair Carneiro Toscano.13/02
FLUMINENSE 1 X 0 PORTUGUESA	Nilton Santos.13/02
FLAMENGO 5 X 0 NOVA IGUAÇU	Raulino de Oliveira.13/02
VASCO 0 X 1 BOTAFOGO	Castelão.13/02

7ª RODADA

MADUREIRA 1 X 2 FLAMENGO	Conselheiro Galvão.16/02
VOLTA REDONDA 4 X 0 AUDAX	Raulino de Oliveira.16/02
NOVA IGUAÇU 0 X 1 FLUMINENSE	Luso-Brasileiro.16/02
PORTUGUESA 1 X 2 BOAVISTA	Luso-Brasileiro.17/02
BOTAFOGO 2 X 1 RESENDE	Nilton Santos.17/02
VASCO 2 X 0 BANGU	São Januário.17/02

8ª RODADA

FLUMINENSE 3 X 0 V. REDONDA	Luso-Brasileiro.19/02
NOVA IGUAÇU 1 X 0 BANGU	Laranjão.20/02
PORTUGUESA 0 X 0 MADUREIRA	Luso-Brasileiro.20/02
AUDAX 0 X 1 VASCO	Raulino de Oliveira.20/02
RESENDE 4 X 2 BOAVISTA	Trabalhador.21/02
BOTAFOGO 1 X 3 FLAMENGO	Nilton Santos.23/02

9ª RODADA

BANGU 2 X 0 AUDAX	Moça Bonita.24/02
BOAVISTA 1 X 2 MADUREIRA	Elcyr Resende.25/01
FLUMINENSE 2 X 0 VASCO	Nilton Santos.ontem
V. REDONDA X N. IGUAÇU	Raulino de Oliveira.hoje.15h
FLAMENGO X RESENDE	Nilton Santos.hoje.16h
PORTUGUESA X BOTAFOGO	Luso-Brasileiro.hoje.19h

10ª RODADA

NOVA IGUAÇU X PORTUGUESA	Laranjão.05/03.11h
RESENDE X FLUMINENSE	Raulino de Oliveira.05/03.16h
MADUREIRA X AUDAX	Conselheiro Galvão.06/03.11h
BOAVISTA X BANGU	Elcyr Resende.06/03.15h30
FLAMENGO X VASCO	A definir.06/03.16h
BOTAFOGO X VOLTA REDONDA	Nilton Santos.07/03.19h30

11ª RODADA

BANGU X FLAMENGO	Moça Bonita.12/03 ou 13/03
PORTUGUESA X VOLTA REDONDA	Luso-Brasileiro.12/03 ou 13/03
BOAVISTA X FLUMINENSE	Elcyr Resende.12/03 ou 13/03
VASCO X RESENDE	São Januário.12/03 ou 13/03
NOVA IGUAÇU X MADUREIRA	Laranjão.12/03 ou 13/03
AUDAX X BOTAFOGO	A definir.12/03 ou 13/03

OS CAMPEÕES

Flamengo	37 títulos	America	7 títulos
Fluminense	31 títulos	Bangu	2 títulos
Vasco	24 títulos	São Cristóvão	1 título
Botafogo	21 títulos	Paissandu	1 título

EVENTOS AO VIVO

NELSON ALMEIDA/AFP23.02.2022

O Palmeiras de Abel Braga entra em campo hoje

TV CULTURA

14:00 Fórmula Indy: GP de São Petersburgo (Flórida-EUA)

SPORTV

12:00 Futevôlei: Torneio Internacional
19:00 Pernambucano: Afogados x Náutico

SPORTV 3

11:00 E-Sports: Iem - Esl

TV RECORD

16:00 Carioca: Flamengo x Resende

PPV DO CARIOCA

15:00 Carioca: Volta Redonda x Nova Iguaçu
16:00 Carioca: Flamengo x Resende
19:00 Carioca: Portuguesa x Botafogo

PREMIERE

11:00 Paulista: Corinthians x Bragantino
16:00 Paulista: Inter de Limeira x Palmeiras
19:00 Pernambucano: Afogados x Náutico
20:30 Paulista: Botafogo x São Bernardo

ESPN

11:00 Inglês: West Ham x Wolverhampton
13:30 Copa da Liga Inglesa (final): Chelsea x Liverpool
16:45 Italiano: Lazio x Napoli

ESPN 2

10:30 Italiano (feminino): Roma x Inter de Milão
12:45 Holandês: Go Ahead Eagles x Ajax
15:00 NBA: New York Knicks x Philadelphia 76ers
21:30 NBA: Golden State Warriors x Dallas Mavericks
23:55 NBA: Los Angeles Lakers x New Orleans Pelicans

ESPN 3

19:00 MLS: Los Angeles Galaxy x New York City FC

ESPN 4

10:00 Espanhol: Villarreal x Espanyol
12:15 Espanhol: Sevilla x Betis
14:00 Fórmula Indy: GP de São Petersburgo (Flórida-EUA)
16:45 Francês: Lyon x Lille
19:15 Copa da Liga Argentina: River Plate x Racing
21:00 Boxe: Andres Campos x Javier Martinez

Obs: os horários são fornecidos pelas emissoras

Editor: Thales Machado (thales.machado@extra.inf.br) **Editores assistentes:** Bernardo Coimbra (bernardo.coimbra@extra.inf.br), Carla Felicia (carla.almeida@extra.inf.br), Renan Damasceno (renan.damasceno@oglobo.com.br) e Renato Alexandrino (renato.alexandrino@oglobo.com.br) **Designer:** Pablo Tavares **Redação:** 2534-5919 **Publicidade:** 2534-4310 **E-mail:** esportesprj@extra.inf.br **Twitter:** @Jogo_Extra

Estadual

GUITO MORETO/26.01.2022

Lázaro vem ganhando espaço no Flamengo

Lázaro renasce

Jovem desfaz má impressão na época de Ceni e é outro no Flamengo de Paulo Sousa. Hoje, time enfrenta o Resende

Diogo Dantas
diogo.dantas@extra.inf.br

Prestes a completar 20 anos, Lázaro é um caso típico no futebol de jogador beneficiado pela troca de treinador. Apontado como joia do Flamengo desde a base, não se consolidou no primeiro ano de profissional. E contou com o olhar minucioso de Paulo Sousa para tornar 2022, até o momento, a sua grande temporada. O garoto do Ninho, que vem ganhando espaço, deverá ser novamente titular hoje, contra o Resende, às 16h, no Estádio Nilton Santos, pelo Campeonato Estadual.

Com seis jogos, dois gols e três assistências, Lázaro já supera os números de 2021, quando atuou em 13 partidas em toda a temporada. O início animador levou o clube a recusar todas as investidas em janeiro, e a projeção é valorizar o ativo, cujo contrato vence em 2025, antes de pensar em vendê-lo. A multa é de 80 milhões de euros (R$ 465 milhões na cotação atual).

O estafe do atleta indica que faltava ao clube dar prosseguimento no trabalho iniciado na base. A bronca principal era com Rogério Ceni, que o descartou "por causa de 15 minutos", segundo fontes ligadas a Lázaro. Já Paulo Sousa freou a negociação e pediu para avaliá-lo melhor.

— Quando chegamos, interagimos com os responsáveis pela base para ter mais elemento de forma a direcionar melhor o trabalho. E, sem dúvida, é um rapaz que está focado, intenso e preocupado em receber toda a direção que damos. Contribuiu muito bem para nos ajudar a ganhar partidas — elogiou o português.

Uma das más impressões de Ceni e de outros treinadores era uma aparente falta de intensidade. Com os trabalhos na pré-temporada, Lázaro reagiu bem e teve um crescimento também tático. Em nova função, de ala pela esquerda, conseguiu se tornar o líder em assistências da equipe ao lado de Vitinho. E também voltar a fazer o que fazia na base e seleção sub-20: gols.

Importante
Em nova função, de ala pela esquerda, virou, com Vitinho, líder em assistências

Com 19 pontos, o rubro-negro só precisa de um empate para matematicamente se garantir na semifinal.

Ideia do treinador é rodar o elenco

Será o oitavo jogo do Flamengo com o técnico Paulo Sousa. A tendência é que o português escale o oitavo time diferente. O treinador trouxe a mentalidade europeia, de rodar bastante o elenco. Ele encara o Campeonato Estadual como uma grande oportunidade para observar o grupo que tem à disposição.

A tendência é o zagueiro Gustavo Henrique e o volante Thiago Maia seguirem como desfalques do rubro-negro. O primeiro teve uma entorse no joelho direito, enquanto o segundo ainda se recupera do corte profundo que sofreu na perna, apesar de já treinar com bola no CT Ninho do Urubu.

Bruno Henrique tem boas chances de ser titular contra o Resende, com o Pedro novamente no banco de reservas. Rodinei e Matheuzinho seguem disputando posição na ala direita do Flamengo.

FICHA DO JOGO

Nilton Santos - 16h

ÁRBITRO Felipe da Silva Gonçalves Paludo

FLAMENGO

Hugo Souza, Fabrício Bruno, David Luiz e Filipe Luís; Rodinei (Matheuzinho), Willian Arão (Andreas Pereira), João Gomes e Everton Ribeiro (Lázaro); Arrascaeta, Bruno Henrique (Pedro) e Gabigol. Técnico: Paulo Sousa.

RESENDE

Jefferson Luis, Juninho, Janderson, Heitor e Alan Cardoso; Khevin, João Felipe, Brendon e Emanuel Biancucchi; Igor Bolt e Rafael Macena. Técnico: Sandro Sargentim.

Transmissão

Record, PPV do Carioca e FlaTV.

Estadual

HEGEMONIA

ROTEIRO PERFEITO PARA O FLU

Tricolor faz ótimo primeiro tempo e derrota o Vasco com direito a gol de Cano após assistência de letra de Ganso

Bruno Marinho
bruno.marinho@extra.inf.br

O sábado de "não carnaval" do Fluminense contou com vitória sobre o Vasco (2 a 0) com roteiro perfeito. O primeiro gol no Estádio Nilton Santos teve nada menos uma assistência de letra de Paulo Henrique Ganso para Germán Cano fazer o dele logo na primeira partida contra o ex-time. Melhor, impossível.

— É muito especial para mim, fazer meu primeiro gol pelo Fluminense em clássicos — vibrou o camisa 14.

O segundo gol foi marcado por Nonato e coroou a ótima atuação tricolor nos primeiros 45 minutos. O resultado manteve o Fluminense na liderança do Estadual, com 24 pontos — oito vitórias e uma derrota. O Vasco, por sua vez, parou nos 19 pontos, podendo perder hoje a terceira posição para o Botafogo.

Freguesia

Flu completa seis jogos sem perder para o Vasco: três vitórias e outros três empates

Para o Vasco, o jogo serviu para reforçar a impressão de que o elenco montado para a temporada é mesmo para jogar a Série B e nada além disso. O Estadual, com três adversários de primeira divisão — além do tricolor, Flamengo e Botafogo —, e mais a Copa do Brasil são competições atualmente bem além das capacidades da equipe treinada por Zé Ricardo.

Após o intervalo, já com a desvantagem de dois gols no placar, o Vasco tentou equilibrar as ações, mas isso foi muito mais o reflexo do recuo do Fluminense no clássico do que algo construído pelo cruz-maltino. Tanto que quando Abel Braga começou a mexer na equipe e fazer substituições, Thiago Rodrigues, goleiro do Vasco, se destacou. Foram boas defesas que impediram uma derrota por placar mais elástico.

No meio de semana, as duas equipes terão partidas importantes. O Fluminense enfrentará na terça-feira o Millionários-COL, no duelo de volta da fase classificatória da Libertadores. Na ida, venceu em Bogotá por 2 a 1.

— Estamos de parabéns, mostramos que temos um elenco qualificado. Poderíamos ter feito três, quatro. Teremos jogo importante pela frente — salientou Ganso.

Já o Vasco fará sua estreia na Copa do Brasil. Terá como adversário na primeira fase a Ferroviária-SP, quarta-feira, em Araraquara.

Fluminense **Vasco**

FLUMINENSE Marcos Felipe, Samuel Xavier, Manoel, Luccas Claro e Pineida; Wellington (Luiz Henrique), Martinelli (Yago Felipe), Nonato e Paulo Henrique Ganso (André); Jhon Arias (Matheus Martins) e Germán Cano (Willian Bigode). Técnico: Abel Braga.

VASCO Thiago Rodrigues, Weverton, Ulisses, Anderson Conceição e Edimar; Matheus Barbosa (Zé Gabriel), Juninho (Luiz Henrique), Bruno Nazário (Jhon Sánchez), Nenê (Andrey Santos) e Gabriel Pec (Getúlio); Raniel. Técnico: Zé Ricardo.

GOLS 1º Tempo: Germán Cano, aos 5 minutos; e Nonato, aos 37 minutos **CARTÕES AMARELOS** Bruno Nazário, Matheus Barbosa e Andrey Santos (Vasco) **ÁRBITRO** Bruno Arleu de Araújo **RENDA E PÚBLICO** R$ 345.560,00 e 10.661 pagantes (10.854 presentes) **LOCAL** Estádio Nilton Santos, Rio de Janeiro (RJ)

ARBITRAGEM

Atuação tranquila, aplicou corretamente os cartões amarelos. Acertou ao anular no campo o gol tricolor.

LUCAS MERÇON/FLUMINENSE/DIVULGAÇÃO

Ex-jogador do Vasco, Germán Cano abriu o placar para o Fluminense na vitória no clássico

LUCAS MERÇON/FLUMINENSE/DIVULGAÇÃO

Marcado por Bruno Nazário, Jhon Arias tenta ficar com a bola

LUCAS MERÇON/FLUMINENSE/DIVULGAÇÃO

Com Nenê próximo, Manoel tenta levar o time para o ataque

FLUMINENSE	
Marcos Felipe	7
Samuel Xavier	6
Manoel	7
Luccas Claro	6,5
Pineida	7
Wellington	6,5
Luiz Henrique	6,5
Martinelli	6,5
Yago Felipe	6
Nonato	7
Paulo Henrique Ganso	7,5
André	6,5
Jhon Arias	8
Matheus Martins	6
Germán Cano	8
Willian Bigode	6,5
Técnico: Abel Braga	7,5

VASCO	
Thiago Rodrigues	7,5
Weverton	5
Ulisses	5,5
Anderson Conceição	5
Edimar	5
Matheus Barbosa	4,5
Zé Gabriel	5
Juninho	5,5
Luiz Henrique	5
Bruno Nazário	5
Jhon Sánchez	4,5
Nenê	5
Andrey Santos	5
Gabriel Pec	6
Getúlio	5
Raniel	5,5
Técnico: Zé Ricardo	4,5

Futebol

Nada de 'retiro' na MLS

Foco em jovens promissores explica por que a liga norte-americana 'esnobou' Neymar esta semana

Rafael Oliveira
rafael.oliveira@extra.inf.br

A declaração de Neymar sobre atuar nos Estados Unidos quando sair do Paris Saint-Germain, daqui a três ou quatro anos, citando que a Major League Soccer tem um campeonato curto, "com três ou quatro meses de férias", caiu como uma luva para Don Garber. Na semana de início da temporada 2022, o comissário da MLS se deu ao luxo de "recusá-lo", alegando que a liga não é um retiro para veteranos. É provável que tenha blefado. Mas, neste momento, passar esta mensagem é mais importante.

A MLS vive uma espécie de terceira fase. A primeira teve início com seu próprio surgimento, em 1996. A segunda, já neste século, tentou fazer dela uma liga das estrelas (a maioria veteranas). Ainda há medalhões lá. Mas os executivos perceberam que, para atrair interesse, é preciso elevar o nível técnico, o que os levou a investir em jovens promissores.

Os principais mecanismos de incentivo envolvem a regra do teto salarial. Cada clube pode ter até três jogadores designados (podem extrapolar o limite, ainda que também entrem na contabilidade). Mas se tiverem até 23 anos pesarão menos no orçamento do que os mais velhos.

Incentivo
Regras fazem com que mais novos pesem menos na conta do teto salarial

A liga ainda oferece a cada clube contratar três jogadores dentro da chamada Iniciativa Sub-22. Eles também impactarão menos na contabilidade do teto salarial.

Estas regras influenciaram recentes contratações de brasileiros. Aos 19 anos, Talles Magno entrou como jovem jogador designado no New York City FC. Já seu companheiro de clube, o ex-Bahia Thiago Andrade (21) ocupa uma vaga de Iniciativa Sub-22. Mesma situação do ex-Inter Vinicius Mello (19) no Charlotte FC.

ROLA A BOLA

MLS 2022 começa

A temporada regular, que teve início ontem, vai até outubro. A final está marcada para 5 de novembro

RAIO-X DO FUTEBOL NOS EUA

Liga tem de atletas consagrados e jovens promissores

Contratações mais caras para a temporada 2022

Thiago Almada
ARG,
20 anos
Contratado pelo Atlanta United junto ao Vélez Sarfield por **R$ 82,2 milhões**

Facundo Torres
URU,
21 anos
Contratado pelo Orlando City junto ao Peñarol por **R$ 38,5 milhões + R$ 7,7 milhões em bônus**

Xherdan Shaqiri
SUI,
30 anos
Contratado pelo Chicago Fire junto ao Lyon por **R$ 38,5 milhões**

Alan Velazco
ARG,
19 anos
Contratado pelo FC Dallas junto ao Independiente por **R$ 36 milhões**

Jairo Torres
MEX,
21 anos
Contratado pelo Chicago Fire junto ao Atlas por **R$ 30,8 milhões**

Vendas mais caras da última janela

Ricardo Pepi
EUA,
19 anos
Vendido pelo FC Dallas ao Augsburg por **R$ 1028 milhões**

Daryl Dike
EUA,
21 anos
Vendido pelo Orlando City ao West Bromwich por **R$ 48,8 milhões**

Tajon Buchanan
CAN,
23 anos
Vendido pelo New England Revolution ao Club Brugge por **R$ 36milhões**

Kevin Paredes
EUA,
18 anos
Vendido pelo D.C. United ao Wolfsburg por **R$ 37,8 milhões**

Riley McGree
AUS,
23 anos
Vendido pelo Charlotte FC ao Middlesbrough por **R$ 20,5 milhões**

Brasileiros mais conhecidos na MLS

Alexandre Pato
Orlando City
desde 2021

Douglas Costa
Los Angeles Galaxy
desde 2022

Brenner
FC Cincinnati
desde 2021

Talles Magno
New York City FC
desde 2021

Luiz Araújo
Atlanta United
desde 2021

Países que mais venderam jogadores na janela de janeiro-22

Brasil	Inglaterra	Argentina	EUA
176	168	123	116

Países que mais faturaram com taxas de transferências na janela de janeiro-22
(Em R$ milhões)

Inglaterra	França	Portugal	EUA
558	509,7	484,6	375,1

FONTE: FIFA E MLS

Ímpeto no mercado continental

A grosso modo, há três formas de captação na MLS: a formação nas academias, o draft da liga universitária e a contratação. Mas uma série de limitações nas duas primeiras fazem a terceira ser vista como de melhor retorno. Por isso, os clubes têm se lançado com cada vez mais ímpeto no mercado, principalmente o sul-americano.

Segundo a Fifa, em 2021 os EUA foram o único país não europeu entre os dez que mais gastaram com transferências internacionais. Ficaram em sétimo, com gasto total de 159,9 milhões de dólares (R$ 821,7 milhões).

Das dez compras mais caras da história da MLS, nove foram de 2018 para cá. A maior foi do argentino Thiago Almada, meia de 20 anos do Vélez Sarsfield chamado de Novo Messi em seu país. Foi adquirido pelo Atlanta United este mês por 16 milhões de dólares (R$ 82 milhões). Entre os brasileiros, foi Brenner, no ano passado. Aos 21, o ex-São Paulo custou 13 milhões de dólares (R$ 67 milhões na cotação da atual) ao FC Cincinatti.

Ainda que não com a mesma força, as vendas também chamam a atenção. Principalmente para a Europa. Das dez maiores, apenas uma não ocorreu nos últimos três anos.

Comprado em 2017 do Lanús-ARG pelo Atlanta United e revendido dois anos depois para o Newcastle-ING por 27 milhões de dólares (R$ 138,7 na cotação atual), o paraguaio Miguel Almirón ocupa o topo. A segunda mais cara foi em janeiro. Por 20 milhões de dólares (R$ 102,7 milhões) o americano Ricardo do Pepi trocou o FC Dallas pelo Augsburg-ALE.

TIM NWACHUKWU/AFP/05.12.2021

Ex-jogador do Vasco, Talles Magno foi para o New York City e é um dos destaque da equipe

Atrativos para os brasileiros

Para André Zanotta, diretor de futebol do FC Dallas, este interesse crescente dos europeus pelos jogadores da MLS a credencia como ponte para os sul-americanos que sonham em atuar no velho continente.

— A cultura dos EUA é mais presente na América do Sul do que a de países como Alemanha e Inglaterra. Então, quem se adapta bem aqui tem chance maior de dar um salto para a Europa — diz.

Com dois clientes na MLS, o agente Eduardo Uram lembra que o Brasil segue como uma vitrine mais forte — de acordo com a Fifa, foi o segundo que mais vendeu em 2021, só atrás da Inglaterra. Mas reconhece a evolução da liga e destaca outros atrativos para os brasileiros, que hoje somam 31 por lá.

— Querem jogar lá pela qualidade de vida e pela possibilidade de propiciar aos filhos um crescimento cultural e educacional de alto nível — conta o empresário, que agencia o zagueiro Antônio Carlos, do Orlando City, e o volante Judson, do San Jose Earthquakes:

— Os jogadores no Brasil se saturam muito pela pressão externa sobre os clubes. Lá, ela é extremamente suportável.

FUTEBOL, COISA & TAL

D 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª S

GILMAR FERREIRA
gilmar@extra.inf.br

Sem confetes

A triste semana marcada pela invasão das tropas russas no território ucraniano foi apenas a parte mais visível e odiosa destes dias de intolerância e desrespeito à vida humana. As imagens dos tanques do exército de Vladimir Putin passando por cima de automóveis de civis ucranianos materializaram em escala mundial a violência que se espalha de forma rápida pelo nosso dia a dia. E cada vez por motivos banais.

À opressão russa, com seus inaceitáveis ataques bélicos vistos pela TV, somou-se as cenas dos atentados covardes a jogadores de Bahia, Náutico e Grêmio por bandos que se intitulam torcedores, e às da batalha injustificável e sangrenta pelas ruas das Laranjeiras, Zona Sul carioca, entre arruaceiros que se agrediram a paus e pedras na madrugada de quinta-feira após a vitória de 3 a 1 do Flamengo sobre o Botafogo. E a 20 quilômetros do estádio.

Fica ainda mais difícil estancar a sangria quando dia após dia surgem nos jornais, nos sites, na TV e, principalmente, nas redes sociais, comentários raivosos e jocosos em análises esportivas. Profissionais bem graduados, outros nem tanto, mas todos fazendo de suas telas um ringue para o bate-boca diante de seguidores ávidos pelas trocas de farpas. É como se cada um fosse para a porradaria do jeito que sabe lutar. Sem deixar de ser agressivo.

Ainda que a pandemia da Covid-19 tenha impactado no convívio social, seria importante estarmos mais sensíveis e alertas a questões humanistas. Principalmente em tempos de tanta tragédia. O ano está só terminando o segundo mês de seu calendário e já não nos faltam histórias de dor e sofrimento. E deprime reconhecer que, no curto prazo, são raras as chances de se restaurar a alegria — ainda que tentemos ignorar o que se vê.

Tenho conversado com gente que trabalha na estrutura dos clubes e o medo é um sentimento comum a vários. Os ataques pelas redes sociais são frequentes, as ameaças à integridade física são cada vez mais assustadoras e já não são poucos os técnicos que perdem o eixo de seus trabalhos em meio a cobranças pouco amistosas. Uma realidade camuflada por dirigentes que se escoram em seus exércitos de soldados digitais.

Neste domingo de carnaval, com Flamengo e Botafogo em campo afinando seus tambores para a reta final do Campeonato Estadual, nos falta clima para jogar confetes. Mas como o futebol é um bom refúgio para os momentos de crises existências, é possível que o time do português Paulo Sousa, pela qualidade do seu elenco, nos brinde ao menos com um futebol vistoso e bem jogado.

Estádio de grandes momentos

Pelo Estadual, Botafogo encara a Portuguesa hoje, no Luso-Brasileiro, local onde guarda boas recordações

João Pedro Fragoso
joao.fragoso@oglobo.com.br

Em período de transição, as novidades aparecem diariamente no Botafogo. Transformação para SAF, novo treinador, chegada de dirigentes, jogadores... Nada tem acontecido como os alvinegros viram nos últimos anos. Mas no meio de tantas mudanças, pode ser bom revisitar um momento do passado que carregue boas memórias. É assim que o time chega para enfrentar a Portuguesa, hoje, às 19h, no conhecido Estádio Luso-Brasileiro, pelo Campeonato Estadual.

Tabela

Com 16 pontos, o Botafogo é o quarto. A Portuguesa soma oito, na oitva posição

Em 2016, com o Nilton Santos cedido aos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, o Botafogo precisava mandar suas partidas em estádios fora do município. Volta Redonda, Juiz de Fora e Brasília eram locais constantemente escolhidas. No Campeonato Brasileiro, o alvinegro brigava contra o rebaixamento.

Até que, na 15ª rodada da competição, passou a jogador na Ilha do Governador, que fica na Zona Norte da cidade. Com investimentos na casa dos R$ 5 milhões e capacidade para 15 mil pessoas, a "Arena Botafogo", como passou a ser chamada, virou um alçapão alvinegro. Os torcedores congestionavam as entradas do bairro, lotavam as ruas e bares ao redor do estádio e pressionavam os adversários por conta da proximidade da arquibancada com o campo.

Logo na estreia, o Botafogo deu uma amostra de como a Arena seria importante. Após estar perdendo para o Flamengo por 3 a 1, o alvinegro buscou o empate. Na sequência, a equipe treinada por Jair Ventura conseguiu uma arrancada que tirou a equipe da zona de rebaixamento e levou até a Libertadores. Ao todo, foram oito vitórias, três empates e três derrotas no estádio.

FICHA DO JOGO

Luso-Brasileiro - 19h

ÁRBITRO Diego da Silva Lourenço

PORTUGUESA

Carlão, Watson, Marcão, Leandro Amaro e Sánchez; Jhonnatan, Sidney, Cafu e Romarinho; Bruno e Raphael Carioca. Técnico: Toninho Andrade.

BOTAFOGO

Gatito Fernández; Daniel Borges, Kanu, Joel Carli e Jonathan Silva; Fabinho, Barreto e Chay; Luiz Fernando, Erison e Matheus Nascimento. Técnico: Lucio Flávio.

Transmissão

PPV do Carioca, BotafogoTV e Rádios Globo e CBN transmitem ao vivo.

Ouça este jogo na Rádio Globo, com narração de Renan Moura e comentários de Carlos Eduardo Éboli.

AA PORTUGUESA/DIVULGAÇÃO

O Luso-Brasileiro será o palco da partida de logo mais, às 19h

GEOFF CADDICK/AFP

Eriksen em campo ontem

Eriksen joga oito meses após drama

Após quase morrer durante jogo da Dinamarca pela Eurocopa, em junho de 2021, quando teve um ataque cardíaco em campo, Eriksen retornou ontem aos gramados. O meia dinamarquês, do Brentford, atuou na derrota para o Newcastle por 2 a 0, pelo Campeonato Inglês.

Suécia e Polônia não querem pegar a seleção da Rússia

As Federações de Futebol de Polônia e Suécia informaram ontem que não vão enfrentar a Rússia pelas Eliminatórias à Copa, em março. Rússia, Polônia, Suécia e República Tcheca se enfrentam em duas semifinais por uma vaga no Qatar. Os vencedores fazem a final.

Russo Abramovich deixa o comando do inglês Chelsea

A invasão da Rússia à Ucrânia segue repercutindo no mundo esportivo. Ontem, o bilionário russo Roman Abramovich renunciou ao controle administrativo do Chelsea. Ele sofria pressão interna no país por causa de sua relação com o presidente russo Vladimir Putin.

canal
EXTRA
DOMINGO
27.2.2022
CANTORA DIZ QUE APÓS O 'BBB', AUTOCONHECIMENTO É PRIORIDADE: 'DESDE QUE COMEÇOU A CORRERIA DA CARREIRA, VIVI MUITO PARA O TRABALHO, PARA AS PESSOAS, E ME ESQUECI DE VIVER PARA MIM'
ENCONTRO COM (Naiara de) FÁTIMA

EXTRA
27 FEVEREIRO 2022 Nº 1.242

NESTE NÚMERO

LARISSA KREILI

CONFORTÁVEIS COM A SENSUALIDADE

Em seu primeiro papel como protagonista de uma novela, Valentina Herszage, de 23 anos, conta que a Flávia de "Quanto mais vida, melhor" motivou uma transformação na sua forma de lidar com a própria sensualidade. Para viver a dançarina, a atriz precisou aprender pole dance, o que foi fundamental nesse processo. Ponto para Valentina, que enfrentou um tabu! Enquanto isso a nossa capa, Naiara Azevedo, adorou a proposta de ensaio fotográfico para Canal: ela se desnudando. A ideia surgiu das afirmações que ela fez no programa de que queria se despir da Naiara Azevedo para encontrar a Naiara de Fátima, seu nome de batismo. Para o repórter Leonardo Ribeiro, ela contou que ama namorar uma lente, fotografar, se sentir sexy. Segura com seu corpo, ela afirma que nunca teve problemas com o corpo. Boa!

Camilla Mota
EDITORA-ASSISTENTE

6

6
CASA DE NOVELA
Paredes feitas à mão: personalidade

20
UM LUGAR AO SOL
Túlio morre numa queda de helicóptero

26
ANA MARIA BRAGA
Bolo de chocolate com cerveja preta

EDITORA-ASSISTENTE
Camilla Mota
(camilla.mota@extra.inf.br)

DESIGNER
Toni Azevedo

PROJETO GRÁFICO
William Batista

FOTO DA CAPA
Rafa Manson

MARATONA

POR **LEONARDO RIBEIRO**
leonardo.ribeiro@extra.inf.br

VEM AÍ A DESPEDIDA

Depois de uma longa espera, os fãs de "Stranger things" já têm data para matar a saudade. A Netflix informou que a quarta temporada, que será dividida em duas partes, terá as estreias no dia 27 de maio e em 19 de julho, respectivamente. "Não só será a temporada mais intensa, como também a maior. Quase todos os episódios são superdimensionados. Literalmente", disse a empresa, no Twitter. O aumento de tempo se deve ao fato de que a hora do adeus se aproxima. "E a razão pela qual a quarta temporada está tão cheia de novos locais, novos personagens e terá a maior ameaça é porque esses episódios configuram o ato final do programa. Sim, a quinta temporada será a conclusão épica desta história, que é como os criadores sempre a imaginaram".

'ENCANTO'

TRADUTORA DE CANÇÕES

Enquanto os chefões da Disney apostavam que "Dos Oruguitas" fosse o grande estouro musical de "Encanto", a versionista brasileira Mariana Elisabetsky arriscava suas fichas em "Família Madrigal". Quando ela teve acesso ao roteiro do filme pela primeira vez, em meados do ano passado, para traduzir os diálogos e adaptar as canções para o português, foi esta música que cantarolou por dias. Mas, no fim das contas, nenhum deles acertou. Foi "Não falamos do Bruno" ("We don't talk about Bruno") que virou o maior sucesso das animações desde "Let it go", de "Frozen". "Para mim, foi surpreendente. Em geral, as músicas que mais bombam na Disney são as baladas. É muito divertido ouvir os vários personagens cantando seus pontos de vista. E ainda tem essa coisa meio Voldemort, 'aquele que não deve ser nomeado'. Uma tremenda sacada dos roteiristas, com música maravilhosa de Lin-Manuel Miranda", diz a paulistana, de 43 anos. Mariana é, no Brasil, uma espécie de alter ego de Lin-Manuel, mesmo que o compositor das músicas do filme e autor do musical "Hamilton" não a conheça. Ela é a responsável por adaptar as músicas da Disney para o português desde 2016. Seu primeiro trabalho para o estúdio foi, justamente, "Moana", que também teve trilha sonora original composta por Lin. De lá para cá, são mais de 30 produções. O filme da família Madrigal, ela diz, fica na lista de mais desafiadores — e mais afetivos também. Ela conta que, geralmente, leva um mês para adaptar um filme. Nas séries, o trabalho é mais acelerado, como uma semana. Quando adapta musicais para o teatro, chega a levar meses. A melhor descrição para o ofício é o de quebra-cabeça. Sempre montado com a ajuda dos dicionários, um de rima, outro de sinônimos. "O português é muito prolixo se comparado ao inglês. Às vezes, em três sílabas, eles falam muita coisa. E nós precisamos de dezessete para dizer o mesmo. O literal não funciona. Preciso escolher o que é mais importante. E escolher é abrir mão de alguma coisa" (Por Talita Duvanel).

'OPERAÇÃO MARÉ NEGRA'

BRUNO GAGLIASSO TAMBÉM NO ELENCO

A produção espanhola é baseada em acontecimentos reais e conta a história de um submarino que atravessou o Oceano Atlântico carregado com toneladas de cocaína. A embarcação é comandada por Nando (Álex González, foto), um campeão de boxe amador que, junto com mais dois homens, passa por tormentas, fome, brigas pessoais e pressão policial. No Prime Video.

'THE WALKING DEAD'

ATÉ MORTOS-VIVOS CHEGAM AO FIM

A última temporada da série de zumbis mais famosa da TV foi dividida em três partes, e a segunda acaba de chegar ao Star+. Nela, Maggie (Lauren Cohan, foto) e os aliados continuam em guerra contra os Reapers. A produção também ganha uma nova vilã, a governadora de Commonwealth, Pamela Milton (Laila Robbins).

'VIKINGS: VALHALLA'

NÓRDICOS SOB NOVA DIREÇÃO

Esta produção se passa em 1002, cem anos depois da jornada de "Vikings", série que inspirou esta novidade da Netflix. Agora, a história mostra as tensões entre os exploradores escandinavos e a realeza inglesa. Daí saem conflitos sangrentos, viagens épicas por mares revoltos e desentendimentos entre os próprios vikings.

NÓS TESTAMOS

Produtos que nossa equipe experimentou

VEGANA, a máscara de cílios More Than Black Intense by Manu Gavassi, de O Boticário, é muito boa. O aplicador tem dois níveis, e a promessa é que em um o produto deixe os cílios mais longos e naturais e no outro mais volumosos e marcantes. A máscara cumpre o que promete e ficou perfeita nos meus cílios, que são curtos e sem volume. R$ 49,90. SAC: 0800-0413011.

ISABELLA CARDOSO
Repórter

EM QUATRO produtos, a linha Herbalife Skin promove todos os cuidados necessários para o rosto de mulheres e homens. O Cleanser Facial Cítrico (R$ 112, 150ml), a Máscara Purificante de Argila (R$ 115, 120ml), o Sérum Facial Redutor de Linhas (R$ 247, 30ml) e o Gel Firmador Para os Olhos (R$ 175, 15 ml) são usados no passo a passo para limpar, tonificar, hidratar e firmar a pele. E que refrescância! A face fica suave, renovada e nutrida, com um cheirinho delicioso! SAC: 0800-7743722.

NAIARA ANDRADE
Repórter

PARA FICAR com o brilho do carnaval, as loções desodorantes hidratantes corporais com glitter #Festou, nas versões Douradex e Pratex, da Quem Disse, Berenice?, são ótima escolha! Com partículas brilhantes de ecoglitter (sem plástico nem materiais de origem animal) e textura cremosa, elas deixam a pele iluminada, cheirosa e sedosa. R$ 39,90 (cada, com 90g). SAC: 0800-7266482.

N.A.
Repórter

EM TEXTURA de mousse, o autobronzeador corporal Bronze Splendor Miracle, da Eudora, é fácil de espalhar, seca rapidamente, tem aroma suave, não mancha a roupa e a pele e não fica com aquela temida aparência alaranjada dos autobronzeadores em geral. É ótimo para reforçar o dourado do corpo nos dias de verão em que o sol não aparece. R$ 85,90 (150ml). SAC: 0800-7274535.

N.A.
Repórter

CASA DE NOVELA

Guilherme Galvão arquiteto **Douglas Alexandre** engenheiro @2amarelos / @ggarquitetura ggarquitetura.arq.br

PAULO BELOTE/REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

PAREDES QUE CONTAM HISTÓRIA

Em 'Além da ilusão', ambientes com texturas rústicas e naturais dão o tom para a trama de época

Hoje aqui na nossa coluna escolhemos falar sobre a nova novela das seis, "Além da ilusão", de Alessandra Poggi. Para ilustrar o tema que selecionamos, optamos por esta foto com a atriz Bárbara Paz, intérprete de Úrsula, uma mulher de origem humilde que, logo cedo, teve que ganhar a vida sozinha, já que perdeu a família ainda menina. Ambiciosa e manipuladora, ela passará por cima de todos para conseguir seus desejos.

Se as paredes a sua volta falassem... Nossa, iam ter muitos babados para contar sobre Úrsula. Mas vamos falar, então, justamente das paredes dos cenários da novela, que são uma verdadeira "imersão de história". Muitos dizem que essa textura irregular é inspirada nas construções da Grécia. Hoje, são muito vistas nas casinhas do vilarejo de Trancoso na Bahia. Mas vamos a algumas as perguntas: Quem fez? Por que elas são irregulares e rústicas? Seriam uma tendência? Vem ver!

FOTOS DE LUFE GOMES

FEITAS À MÃO

Além de mostrar muita identidade, a história deste apartamento no bairro de Santa Cecília, na capital paulista, precisa ser contada. Os fotógrafos Lufe Gomes, de 48 anos, e Alexandre Disaró, de 35 anos, sempre pensaram em morar juntos, e ao mesmo tempo separados. Queriam que fosse no mesmo bloco do prédio, no mesmo condomínio, ou até na mesma rua, mas, quando encontraram dois apartamentos, lado a lado, sabiam que era o melhor achado. São dois apartamentos que foram unidos pela sacada, completamente independentes, mas... juntos. O projeto foi feito pelo próprio Lufe, que tem uma superexperiência na área de arquitetura e decoração de interiores. Ele teve o apoio técnico da arquiteta Renata Gaia para conceber tudo o que desejavam.

A ideia era ter paredes únicas, que tivessem uma verdadeira história. "Eu desejava ter uma lembrança muito clara das pessoas que trabalharam nesta obra, e como as paredes foram feitas à mão, tenho praticamente uma instalação de arte manual feita pelo Cícero (pedreiro). Eu gosto tanto, que nem coloco quadros na parede, para poder admirar e valorizar o efeito de luz que ela nos traz", ressalta Lufe.

Apesar de reconhecer a semelhança e beleza com as paredes gregas, das vistas em Tulum, no México, e até mesmo com as de Trancoso, na Bahia, Lufe não gosta dessas comparações, já que não foram desses lugares que surgiu sua inspiração, mas sim dos trabalhadores artistas da obra. O fotógrafo afirma que no projeto são pensadas soluções incríveis que nascem ali na hora "in loco" e nos fazem refletir como estas pessoas tão criativas muitas vezes não são ouvidas. "O Cícero soube interpretar o meu desejo de uma casa orgânica, leve e principalmente irregular, imperfeita e fluida, como todos deveríamos ser", completa ele.

Os apartamentos são inteiramente feitos com este efeito da parede. O maior é aberto, somente com um quarto separado. Já o menor é todo aberto mesmo, um loft. Eles apreciam os detalhes, valorizam pequenos momentos e afetividade dentro de casa e ainda ressaltam que uma decoração deve ser feita para proporcionar pertencimento, acolhimento e não apenas para impressionar visitas.

Lufe e Alê sabem que a melhor decoração na casa deles é a união verdadeira de duas pessoas, mas com a possibilidade de cada um ter literalmente seu espaço individual. "No meu apartamento busquei tons de leveza e tranquilidade enquanto no do Alê destacamos os elementos étnicos, como tapetes coloridos", finaliza Lufe. Querem saber mais sobre esse projeto maravilhoso? Lufe conta tudo e muito mais lá no seu perfil @lifebylufe

MERGULHO INTENSO

"IMPORTANTE MOSTRAR QUE NÃO SE JULGA UM LIVRO PELA CAPA"

TEXTO E PRODUÇÃO EXECUTIVA **LEONARDO RIBEIRO**
leonardo.ribeiro@extra.inf.br
FOTOS **RAFA MANSON**
BELEZA **CAROLINE GELINSKI**
STYLING **SOMMOS ASSESSORIA**
ASSISTENTE DE PRODUÇÃO **HOZANA MARIA**

NAIARA AZEVEDO

A cantora que foi ao 'BBB 22' para que o público conhecesse a pessoa por trás da artista aprendeu que ela mesma não se conhecia, apesar da terapia

Faz quase três semanas que ela deixou o "Big Brother Brasil 22", mas Naiara Azevedo sabe que o fim do reality show foi só o começo de uma jornada intensa de transformações. A paranaense, de 32 anos, que estourou no país há uma década com o hit "50 reais", topou o confinamento para que o público conhecesse mais a Naiara de Fátima, seu nome de batismo. Sua intenção era mostrar a pessoa por trás da artista. O que a cantora não imaginava é que até ela mesma, nesse processo de se despir da faceta famosa (que usamos como metáfora neste ensaio da Canal Extra), se depararia com lados ocultos — e outros que andavam esquecidos — da própria personalidade.

— Mais que enfrentar outros participantes, meu maior desafio no programa foi ser desafiada por mim mesma. Me conhecer. Aqui fora, sempre tive domínio do que pensava, fazia... Lá dentro, não consegui controlar minhas emoções. Deu medo (encontrar a Naiara de Fátima), achei que seria mais tranquilo. Percebi muitos lados meus que não conhecia. Ter ficado sozinha já na primeira parte do confinamento (no hotel) impactou até a forma como eu entrei na casa — analisa Naiara.

Foi justamente essa falta de compatibilidade com os brothers e sisters que fez a sertaneja parar no primeiro paredão. O público se assustou também com atitudes dela e já estava pronto para "cancelar" Naiara, colocando-a como a substituta de Karol Conká (recordista de rejeição na história do "BBB", com 99,17%). Mas a promessa de que causaria fogo no parquinho em meio às plantas desta edição garantiu a sobrevida no jogo. O tempo foi suficiente para a escorpiana formar novas alianças, virar tema de memes com as caras e bocas e reverter a rejeição.

— Sinto que tive um papel positivo, porque mostrei para as pessoas que não se pode julgar um livro pela capa. Sempre li muitas mentiras a meu respeito, fofocas mesmo. Depois que puderam me conhecer mais, elas simpatizaram comigo. Eu lia coisas como "adorei a música, mas não vou com a cara dela". Agora vejo: "eu a odiava, agora amo, queimei minha língua". Tinha gente que até conhecia "50 reais", mas não sabia minha cara e agora foi buscar mais da minha arte. Fico feliz com o carinho que tenho recebido.

E quem anda buscando pelas canções de Naiara pode encontrar um material farto. Sabendo da visibilidade do reality show, a cantora e a equipe planejaram um DVD ("Baseado em fatos reais", o título) para ser lançado aos poucos, enquanto ela ainda estivesse diariamente na TV Globo. Com a vida fora da casa, mas a base de fãs ampliada, a artista tem investido na divulgação. Criou até coreografias à la TikTok, como em "Triscou, já foi", que ensinou no "Encontro com Fátima Bernardes" há alguns dias.

A ex-BBB só tem preferido não falar — e parece bem chateada com a situação — sobre a polêmica referente à parceria com Marília Mendonça: "50 por cento". A família da Rainha da Sofrência reavaliou, enquanto Naiara ainda estava no programa, se a música teria o lançamento autorizado ou não. Eles encontraram um meio termo, proibindo imagens em que Naiara aparecia chorando na gravação do DVD, mas permitiram a divulgação de um clipe já feito com as duas em 2020. O lançamento é na

"FICO DOIDA VENDO AQUELA BADERNA (NA COZINHA)"

próxima sexta-feira, dia 4. Evitar relembrar a história foi a forma de não trazer novos desgastes ou criar mais polêmicas. E isso vale tanto para Naiara Azevedo, como para Naiara de Fátima. O autoconhecimento tem sido proveitoso.

Você já conseguiu digerir sua participação no "Big Brother"? Pretende assistir aos programas do período em que ficou confinada?
Todo dia vem um pouquinho, vejo um vídeo ou outro. Mas procurei me blindar das coisas negativas, daqueles comentários lá de dentro da casa. Quando saí, minha equipe me colocou a par de muita coisa, falamos da minha entrada... Depois, o que era ruim pedi que não me mostrassem mais. Jogo é jogo e o que aconteceu na casa fica lá dentro. É que, no começo, fiquei curiosa. Aí vi gente que me abraçava na frente, mas, quando dava as costas, fazia comentários horríveis, fazia chacota. Busquei por isso por dois, três dias, no máximo. Parei porque não estava me fazendo bem. Aqui fora, a vida segue em outro ritmo.

Mas vejo que tem comentado o que rola na casa agora. Como é continuar assistindo?
Às vezes, parece que nunca estive lá, estou só como telespectadora. Em outras, é como se ainda estivesse lá dentro. É muito confuso (risos). Porque, quando me sinto totalmente lá, fico falando, tentando alertar as pessoas. E quando vejo vídeos da cozinha? Fico doida vendo aquela baderna. Quero me teletransportar para a casa quando reparo o fogão encardido, aquelas panelas sujas... Estava nojento. Não dá para cozinhar nessa bagunça, essas comidas queimadas no canto. Gente, isso não é higiênico.

Cumpriu seu objetivo no reality show?
Com certeza. Conquistei o meu verdadeiro prêmio, que é infinitamente maior que R$ 1,5 milhão, antes dos três meses de duração do programa. O carinho que tenho recebido aqui fora é surreal, não dá para mensurar o valor.

Falávamos desse seu desejo de reencontrar seu lado Naiara de Fátima. Estava afastada dela há muito tempo?
Sim, há muitos anos, desde que começou a correria da carreira. Vivi muito para meu trabalho, para as pessoas, e esqueci de viver para mim. Mas não há arrependimento algum em relação às escolhas que fiz para essa correria gostosa.

O que pretende fazer para continuar se reencontrando?
Não vou dar uma pausa na minha carreira, mas vou reorganizar a minha agenda. Sou muito feliz fazendo o que faço, mas é importante ter também reservado um tempo para mim. Eu tenho tentado ficar mais sozinha, curtir minha própria companhia também. Eu achava que fazia isso antes, mas não. Ao mesmo tempo, só tem poucas semanas que saí do programa, então estou na fase de curtir a família, os amigos. A minha mãe veio para ficar comigo (em Goiânia, onde mora). Foi bom para me sentir acolhida no meu ambiente familiar.

O público a viu chorar muito no "BBB". Você sempre foi emotiva assim?
Não sou nada! Aqui fora mal chorava por dor. Não era de entregar os pontos. Não significa que eu não chore nunca, mas controlava bem a emoção. Lá dentro, deixei fluir. Quer saber? Vamos abrir a torneirinha (risos).

E como se sentiu ao mostrar as fragilidades?
No primeiro instante, me senti exposta, fraca, frustrada comigo por ter mostrado fragilidade para o público. Eu sempre fui de passar força, por mim e pelos outros, e falar: "levanta a cabeça, chorar não vai resolver". E, quando não consegui fazer lá dentro nem comigo mesma, pensei: "O que está acontecendo?". Senti que estava decepcionando meus fãs. Só que, ao sair do programa, percebi que foi na minha fragilidade que as pessoas entenderam que fui forte e se identificaram ainda mais comigo. Então, fiquei feliz por ter sido aceita, acolhida e não ter decepcionado as pessoas.

Você foi alvo dos colegas de confinamento na casa. Estava acostumada a lidar com rejeição?
Em relação a haters, sempre lidei bem, não era algo que me atingia. Quando me dei conta da rejeição frente a frente, na convivência lá dentro, quando percebi que não estava conseguindo interagir da forma como gostaria, que não estava fluindo, não estavam abertos para receber meu papo, carinho... Isso foi diferente. Com certeza, doeu, machucou muito. Não estava acostumada, não vou mentir, mas aprendi muito com isso.

Pergunto essa para todos: você faz terapia?
Sim, há muitos anos. Faço terapia, coaching, tento me abastecer de todas as informações e cuidar das minhas questões para o psicológico ficar sempre bom, funcionando bem. Eu trabalho com muitas pessoas, há muita troca de energia, diferenças. E eu sou muito perfeccionista. Me cobro muito. E me dedico demais às minhas relações, ao meu trabalho, busco sempre dar o meu melhor. Só que, às vezes, isso acaba não sendo legal para mim.

"AQUI FORA MAL CHORAVA POR DOR. LÁ, DEIXEI FLUIR"

TRADUZINDO OS PRÓPRIOS MEMES PARA A VIDA REAL

O QUE É DIFÍCIL DE ENGOLIR?
"Falsidade e mentira. São coisas intragáveis".

O QUE A TIRA DO SÉRIO?
"Também a mentira. Eu odeio. Acho que a verdade cabe em qualquer lugar. Muito melhor uma verdade que doa do que uma mentira irresponsável. E quando duvidam de algo que sai da minha boca, fico possessa".

O QUE QUERIA VER DE NOVO?
"Todos os meus momentos engraçados da casa. Não sabia que fazia isso. Quero entender em qual percurso da minha vida virei meme (risos)".

QUEM MERECE HERDAR A COROA DE MAMACITA?
"Essa não tenho resposta. A coroa está disputada lá dentro! Brincadeiras à parte, acho que ninguém merece algo tão negativo. Sou a favor das segundas chances".

"Ô TADEU, TADEU..." QUEM VOCÊ CHAMA O TEMPO TODO?
"Meus assessores. Não tem como escolher. Chamo todo mundo o tempo todo".

QUEM SÃO AS "COMADRES" DA VIDA REAL?
"Sou muito cercada pelas pessoas da minha equipe. Me descobri 'comadre' dentro da casa. Agora, nesse tempo de qualidade para mim, que tenho buscado, vou tentar encontrar as comadres aqui de fora".

O QUE MERECE UM PISÃO, COMO O DA BARATA?
"Os julgamentos. E a maldade das fake news".

"ACHAVAM QUE EU TOMARIA O POSTO DA KAROL (CONKÁ)"

Você teve medo de, ao participar do reality show, ser cancelada pelos fãs, e de colocar a carreira a perder?
Não. Sempre tive muita certeza da educação que meus pais me deram, da minha forma de ver a vida e tratar o ser humano. Sabia que não faria nada para machucar alguém propositadamente. A minha preocupação era como as pessoas iriam receber o que eu falava, como seria interpretada. Hoje, a internet está tão esquisita. Eu tenho dificuldade de me expressar, sou um ser humano, eu erro. Imaginava que em determinado momento poderia fazer algo que não agradaria a todos e ser criticada. Mas ser cancelada por isso, não.

O que achou de ser chamada de Nanacita (uma comparação com Mamacita, de Karol Conká) nas redes sociais?
Achei o máximo. Ainda estou absorvendo tudo que falaram. Às vezes gritam "Nanacita" e eu demoro alguns segundos até entender: "Ah, é comigo" (risos). Pelo que entendi, entrei cancelada na casa, e achavam que eu tomaria o posto da Karol. Mas depois vi que Nanacita virou carinho, o contrário de uma crítica inicial.

Falou com a Karol Conká?
Não, nunca tive a oportunidade (risos).

Você ironizou a saída de algumas pessoas do "BBB". Ainda está com raiva de alguém?
Que nada! Não quero guardar de negativo nada para mim. E procuro sempre ver o outro lado. Sei que tudo de ruim que foi direcionado a mim voltou para essas pessoas. Elas foram ao paredão, por exemplo, ou elas ainda serão cobradas. Quem planta colhe. Eu estou colhendo pelo que fiz. Saí bem quista da casa.

Tem conversado com algum dos eliminados?
Conversar mesmo por telefone, não falei com ninguém. Mas antes de entrar nessa entrevista mandei uma mensagem para a Maria, depois de uma postagem. Só não consegui ver ainda a resposta. Eu tenho feito piadas com a galera no paredão (Naiara chegou a se filmar chupando limão, sem fazer careta, ironizando a saída de Bárbara), voto para sair, mas são brincadeiras do jogo, tudo de forma saudável, nada pessoal.

O "BBB" mexe com paixões, tipo torcida de futebol. Você se decepcionou com comentários de famosos sobre você?
Sim. Acredito que algumas pessoas poderiam ter tido mais cuidado ao se manifestar. Eles trabalham com a mídia, sabem o impacto de tecer comentários, porque todos nós somos julgados o tempo todo. Falta o bom senso, nosso mesmo, da classe artística. Porque ninguém gosta de ser julgado, exposto, mas acaba fazendo com os outros. Fica no "faça o que eu digo, mas não faça o que eu faço", sabe?

Apesar dos seus bons números, as pessoas a colocam muitas vezes no lugar de cantora de um hit só, por conta de "50 reais". Como se sente com isso?
Isso me incomoda muito pouco. Quem é habituado com a música sertaneja conhece as minhas músicas. Nos shows que faço, meu repertório é cantado do início ao fim e com muito carinho pelo público. Quem fala que tenho só "50 reais" é porque acaba ouvindo apenas o que está explodindo no momento na mídia. E é uma honra, para mim, ter essa música eternizada, porque sei que vão passar anos e ela ainda vai tocar em casamento, formatura, festa de família. Fico feliz de ver que entrou no coração das pessoas.

Mas ainda consegue cantar essa música em seus shows?
Vão passar cinco, dez, 20 anos e eu ainda vou cantá-la. Em todos os shows, "50 reais" é o auge, todos curtem, dá para ver que as pessoas esperam por ela. E adoro ver todo mundo cantando junto. Todos os grandes artistas têm uma música que marcou a carreira. Sou grata, mas estou trabalhando outras músicas nesse meu novo trabalho.

O seu DVD "Baseado em fatos reais" imagino que tenha muita música autobiográfica...
Coloquei umas coisinhas (risos).

"NINGUÉM GOSTA DE SER JULGADO, MAS JULGA"

"MEU COMPANHEIRO NA VIDA É O RAFAEL (EX-MARIDO)"

Na música "Ex que eu respeito" você fala que até "história boa tem um fim" e de "maturidade para terminar". Enquanto esteve confinada, o Rafael Cabral (ex-marido com quem Naiara ficou por nove anos e está separada há sete meses) era quem a defendia nas entrevistas. O que achou disso quando saiu?
Não me surpreendeu em nada e não esperava nada menos. Mesmo não estando mais casados, somos muito amigos, sócios e bem resolvidos. Rafael é meu companheiro na vida. Tenho certeza que ele faria o possível e o impossível por mim, assim como eu faria e faço por ele.

Depois que você saiu do "BBB", já conseguiu beijar na boca?
Nada, sou meio travada (risos), na minha, sistemática. É preciso paquerar, conhecer primeiro, saber das procedências... Sou à moda antiga.

E como foi para você posar neste ensaio que o objetivo era desnudá-la?
Eu amo namorar uma lente, fotografar, gravar. Sempre me sinto à vontade, foi muito tranquilo.

Ficou sexy. Você gosta disso? Sente-se segura com seu corpo?
Eu adoro. Toda mulher gosta de se sentir assim, bem consigo mesma, não é mesmo? E eu me sinto segura com meu corpo. Até mesmo quando era gordinha. Nunca tive problemas. O que aconteceu é que fui mudando, evoluindo, me conhecendo mais, me namorando mais... Mas problema com aparência, nunca tive.

Em uma festa no último fim de semana, fãs andaram shippando você (torcendo por uma relação) com o ator Henri Castelli. O que acha dessas brincadeiras?
Não aconteceu nada, estávamos apenas curtindo no mesmo grupo de amigos. E essas brincadeiras não me incomodam. Tudo que é saudável, vem no ar leve, é positivo. Só não gosto de shippada com gente comprometida, aí pega mal (risos).

Dito tudo isso, com as reflexões que o programa trouxe, você voltaria para o "BBB"?
Teria que pensar com muito carinho, ver qual momento da vida, mas não descarto. "Combinado não sai caro" (risos).

Faria algo diferente?
Agora, conheço as pessoas, já sei do que elas são capazes, como agem e reagem a determinadas situações. Talvez, assim, a experiência fosse mais fácil. É óbvio que não voltaria para brincar. Teria meu momento de colocar tudo em pratos limpos.

Há teorias de que o "BBB 22" terá uma repescagem. Já temos memes de "volta Nanacita"...
Então... A galera está pedindo (risos). Acho maravilhoso ler as mensagens, porque é sinal de que gostaram de mim lá dentro. ●

Zean Bravo
zean.bravo@extra.inf.br

CRÍTICA
DE FRENTE PARA A TV

A REPETIÇÃO CANSA

Após manter o fôlego nos primeiros meses, com vários acontecimentos sucessivos sendo resolvidos de forma rápida, "Um lugar ao sol" parou de avançar. Atualmente, vários personagens da novela parecem ter se inspirado na imagem de um cachorro correndo atrás do próprio rabo: giram, giram e não chegam a lugar algum. Claro que a reedição para esticar os capítulos, por conta do atraso da estreia de "Pantanal", prejudicou bastante a novela escrita por Lícia Manzo. Os ganchos poderosos criados pela autora para encerrar cada episódio foram sacrificados. Uma pena.

Antes, quem perdia um capítulo, ficava boiando ao retomar a narrativa. Agora, são várias as tramas que parecem estar num looping eterno. É o caso do protagonista interpretado por Cauã Reymond. Nesta semana, Christian, como nos jogos de tabuleiro, vai voltar duas casas. Após ter decidido se separar de Bárbara (Alinne Moraes), já pela milésima vez, ele abandonará Lara (Andréia Horta) novamente para retomar o casamento falido com a herdeira da Redentor. Como a própria filha de Santiago (José de Abreu) sempre diz: "é inacreditável" que o gêmeo ainda caia nesse tipo de situação. O texto da novela, de alta qualidade, é um dos pontos altos da produção. Mas, com as situações se repetindo à exaustão, fica a sensação de que "já vimos essa cena antes". Não há nada de novo nas conversas entre Christian e Bárbara: ela cobra atenção dele, que, por sua vez, critica a forma vazia como a dondoca encara a vida.

VÁRIAS TRAMAS DE 'UM LUGAR AO SOL' PARECEM TER ENTRADO NUM LOOPING ETERNO

Já na reta final da novela, Nicole (a ótima Ana Baird) é outra que segue descontando suas frustrações na comida. A trama da personagem, que aborda a gordofobia, não avançou muito. Ela parece ser a mesma pessoa do primeiro capítulo.

Para dizer que nada de novo acontece, esta semana promete ser mais movimentada com a morte de Túlio (Daniel Dantas), o grande crápula da história. Fico na torcida para que "Um lugar ao sol" reaja e volte ao ser eletrizante como no início.

Ana Baird estreou nas novelas há 40 anos

"Um lugar ao sol" marca o primeiro trabalho da talentosa Ana Baird no horário das nove da Globo. Veterana, a atriz fez seu primeiro papel nas novelas há exatos 40 anos. Ela integrou o elenco de "Final feliz" (1982), escrita por Ivani Ribeiro (1922-1995), com direção geral de Paulo Ubiratan (1947-1998), e exibida na faixa das sete. Atualmente com 51 anos, Ana interpretou Patty aos 11. Na trama, a menina era filha do viúvo Leandro (Adriano Reys) e reagia de forma negativa ao relacionamento do pai com Mirtô (Priscila Campos).

ZAPEANDO

JURADOS FANTASIADOS EM CLIMA DE CARNAVAL

O "The masked singer Brasil" de hoje vai ter o clima de um baile de carnaval. Além dos mascarados do programa, os jurados estarão fantasiados: Tatá Werneck de Carmen Miranda (foto); Eduardo Sterblitch de Prateado; Taís Araujo de Cleópatra; e Rodrigo Lombardi de Pirata.

MAURÍCIO FIDALGO/REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

CARNAVALESCO DA MANGUEIRA EM FOCO

Carnavalesco da Mangueira, Leandro Vieira é o convidado do "Roda viva" que vai ao ar amanhã, às 22h, na TV Cultura. O entrevistado fala sobre o enredo da escola de samba para este ano, "Angenor, José e Laurindo", uma homenagem a Cartola, Jamelão e Delegado.

CAMILA MORGADO EM DOSE DUPLA

Além de ser vista na segunda fase da nova versão de "Pantanal", que estreia no dia 28 de março, na Globo, Camila Morgado é a protagonista da série "Sentença". Na produção, que chega ao Amazon Prime Video no dia 15 de abril, a atriz interpreta Heloísa, uma advogada criminalista.

VALENTINA HERSZAGE

SE EU FOSSE VOCÊ...

A atriz conta como foi gravar a nova fase de 'Quanto mais vida, melhor', marcada pela troca de corpos entre o quarteto principal, e celebra a transformação pessoal a partir de sua primeira protagonista em novelas: 'Flávia é a mulher que eu gostaria de ser no meu dia a dia. Ela me trouxe autoestima e coragem'

TEXTO **NAIARA ANDRADE** naiara.andrade@extra.inf.br FOTOS **LARISSA KREILLI**

A nova fase de "Quanto mais vida, melhor", marcada pela troca de corpos entre os quatro protagonistas da novela por 40 capítulos, em média, trouxe um desafio divertido para Valentina Herszage: estudar os trejeitos de Mateus Solano na interpretação de Guilherme para reproduzi-los em cena.

— Quando eu tenho a possibilidade de brincar, de ser teatral, acho maravilhoso! A primeira coisa que eu precisei aceitar é que não ia fazer igual, mas uma leitura. O importante era trazer a energia dele, e não uma mímica sem alma, que não emociona. Os colegas de elenco listaram características marcantes dos nossos personagens para ajudar, Allan (Fiterman, diretor) mandou pra mim, pro Mateus, pra Giovanna (Antonelli, intérprete de Paula) e pro Vlad (Vladimir Brichta, o Neném) algumas cenas uns dos outros, e a gente assistiu incansavelmente. Fui bebendo dessa fonte para construir a minha versão do Guilherme — conta a atriz de sobrenome polonês, que já tinha passado por um processo semelhante em 2019, quando dividiu o papel de Hebe com Andréa Beltrão na série do Globoplay sobre a icônica apresentadora: — Só que lá eu tive mais tempo, foram seis meses de preparação... "Hebe" foi um marco na minha vida, um processo intenso e feliz. Até hoje, quando encontro com Andréa e Maurício Farias (diretor da produção e marido da atriz), começo a chorar de emoção, sem exagero. Imagino que esse trabalho tenha contribuído muito para eu ser convidada a viver essa minha primeira protagonista em novelas, a Flávia.

Valentina lembra que foi chamada para a série porque Andréa era fã de Bebeth, a adolescente que ela interpretou em "Pega pega" (2017), seu primeiro trabalho na Globo:

— Andréa diz que adorava a novela e me achava muito esquisita. E pediu para o Maurício me chamar para "Hebe". As coisas vão surgindo de lugares que a gente nem imagina, né? Hoje, somos apaixonadas uma pela outra. Trocamos mensagens sobre as nossas novelas no ar, uma acompanha o trabalho da outra. E temos vontade de trabalhar juntas de novo. Ela fala que Flávia é uma maluca deliciosa, que agita a história. E eu sou mega-admiradora da Rebeca de "Um lugar ao sol". Andréa tem um brilho espantoso! Um carisma, uma força... É minha atriz preferida.

Acostumada até então ao jeito impetuoso e desorganizado de Flávia, Valentina adotará em cena a partir de agora uma postura mais elegante, metódica e controladora, típica do médico Guilherme.

— Do nada, tive que aprender a segurar uma pinça, um bisturi (risos)... Mas o fato de eu conhecer muito Mateus me trouxe certa facilidade. Eu sei que ele tem uma forma elegante de falar, movimenta as mãos em linhas retas... Enquanto Flávia quebra o quadril e olha no olho, Guilherme é mais pensante. A gente visitava o set um do outro, trocava impressões, e contracenou muito de "corpos trocados". Acho que essa fase vai ser muito feliz

"EU ERA MUITO FECHADA PARA A SENSUALIDADE, DESCOBRI ESSA FACETA"

"SOU ROMÂNTICA. AINDA QUERO VIVER UMA HISTÓRIA DE AMOR MARAVILHOSA"

para a comunidade "Flaguí" (fãs que shippam o casal nas redes sociais). Como eles têm que assumir a vida um do outro, vão ficar ainda mais unidos — detalha Valentina, dizendo que a mensagem mais bonita dessa troca é a empatia: — Guilherme acha que Flávia é só uma maluca inconsequente. Mas, na pele dela, passa a perceber o carinho que ela tem com o pai, o drama da mãe que a abandonou... E começa a entendê-la.

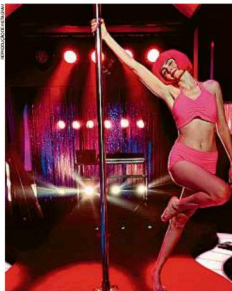
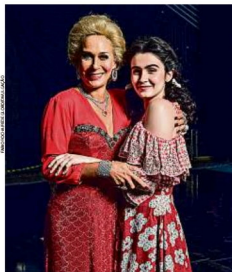
O casal da ficção, que recebe apoio de uma multidão de telespectadores neste momento, em que a trama de Mauro Wilson chega ao seu 85º capítulo, causou certa estranheza no início. Isso porque em "Pega pega", reprisada na mesma faixa das 19h antes de "Quanto mais vida, melhor" entrar no ar, Valentina e Solano faziam filha e pai, Bebeth e Eric. Assim, o primeiro beijo entre os dois na atual novela se mostrou impactante.

— Foi uma grande surpresa esses dois trabalhos virem na sequência, às sete. Eu e Mateus estávamos com receio de como isso seria recebido. Mas, curiosamente, o casal virou um sucesso, pelo que percebo pelas redes sociais. Entrei no Twitter só para acompanhar a repercussão da novela, e vejo que as pessoas torcem muito, mas muito, por "Flaguí"! Pra mim e pro Mateus, enquanto atores, essa transformação na relação dos personagens é muito frutífera, porque a gente já tinha uma amizade muito forte. O sucesso do casal tem a ver com a nossa intimidade. A gente joga bem junto, se diverte mesmo nas cenas mais dramáticas, e isso transparece nas telas. A estranheza inicial ficou pra trás — opina ela, que mantém contato diário com o amigo, entre telefonemas e trocas de mensagens para comentar os capítulos a que estão tendo a oportunidade de assistir com calma, já que a novela foi totalmente gravada com antecedência, por causa da pandemia: — Acabei de voltar de uma viagem ao Ceará, de férias, em que uma moça me parou para dizer: "Eu sou a Flávia real, e as pessoas não me entendem. Falo o que penso, sou sincera, não deixo os outros passarem por cima

FABIO ROCHA/REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

ESTEVAM AVELLAR/REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

REPRODUÇÃO DE INSTAGRAM

EM "HEBE", com Andréa Beltrão, que a indicou para o papel; com Mateus Solano em "Pega pega", quando eram pai e filha na antiga trama das sete; e na pele da protagonista Flávia, que performa no pole dance como Pink, em "Quanto mais vida, melhor"

de mim...". É muito gostoso saber que a personagem tem gerado identificação em quem assiste.

Para Valentina, pessoalmente, Flávia gerou transformação. Prestes a completar 24 anos, a carioca diz ter descoberto a sua própria sensualidade a partir desse papel como dançarina, para o qual precisou aprender a performar no pole dance.

— Acho que cresci muito com este trabalho. Para nós, mulheres, é um tabu usar e potencializar a nossa sensualidade. Eu era muito fechada para isso. Então, foi muito importante descobrir essa minha faceta e como eu poderia usá-la na TV. Costumo dizer que Flávia é a mulher que eu gostaria de ser no meu dia a dia. Ela fala o que pensa, não pede licença para existir. Eu sou bem mais calma que ela, tenho dificuldade para entrar em conflitos. Mas ela me trouxe, principalmente, autoestima — confidencia a atriz, continuando: — Muitas vezes, eu paro e penso: "O que Flávia falaria nessa situação?". Ela se coloca, mesmo sem saber se vai levar um tapa na cara ou um beijo. É corajosa. E eu ganhei muito da coragem dela.

Solteira desde o fim do ano passado, quando terminou o namoro de quatro anos com o também ator Ravel Andrade, Valentina diz que nunca se viu dividida entre vários pretendentes, como acontece com sua personagem — que, além de Guilherme, já se envolveu com Murilo (Jaffar Bambirra) e Gabriel (Caio Manhente) e foi alvo de Marcelo (Bruno Cabrerizo).

— Sou muito romântica. Gosto de namorar, um por vez e por muito tempo (risos). Um dos estímulos de Flávia é querer se apaixonar antes de morrer. Eu também tenho esse desejo: ainda quero viver uma história de amor maravilhosa. Se eu estivesse com meu tempo contado aqui na Terra, como ela, daria um jeito de me apaixonar. Ah, daria! Não que eu ache impossível ser feliz sozinha, eu estou solteira e muito feliz. E não tenho problema com a solidão. Preciso do meu tempo, do meu espaço. Mas a paixão é um "plus", um sentimento que eu gosto de experimentar — conta ela, que, no auge da juventude, não se preocupa com a ideia de encontrar a dona Morte (vivida por A Maia na novela): — Eu acredito em outras vidas, passadas e futuras, com base puramente na minha imaginação, não sigo uma religião. E sinto uma urgência tão grande em viver, que ela me distrai da ideia de que somos finitos. Quando estou interpretando ou bordando, me coloco inteira ali.

> "SINTO URGÊNCIA TÃO GRANDE EM VIVER, QUE ELA ME DISTRAI DA NOSSA FINITUDE"

Sim, o bordado é outro talento da moça. Quando não estava tirando seus rápidos cochilos nos Estúdios Globo, aguardando ser chamada para gravar, Valentina era flagrada, nos bastidores, concentrada no artesanato.

— Não há nenhuma pretensão nesse trabalho, mas me faz bem. É uma outra maneira de expressar meus sentimentos. Faço retratos com linhas, partindo do avesso das fotografias que capturo. Eu adoro atividades manuais. Também desenho, pinto, faço tapeçaria... — enumera a atriz, filha de um agente de viagens e uma psicóloga, que nela estimularam o gosto pelas mais diversas artes desde cedo: — Entrei num curso de teatro com 5 anos. Fazia dança, sapateado, canto e circo.

Em "Quanto mais vida, melhor", além da dança na boate Pulp Fiction, Valentina tem tido a chance de mostrar sua habilidade soltando a voz, nos números musicais. E entrega: caso pudesse trocar de corpo com alguém, como na novela, escolheria uma musa da música pop brasileira.

— Ah, eu ia querer assumir o lugar da Iza. Acho ela toda incrível! Gosto da voz, da beleza, da energia... — explica, citando outras opções: — Por outro lado, também adoraria ser as incríveis (atrizes) Meryl Streep e Fernanda Montenegro. Ter essa honra só por alguns dias, é claro. Não trocaria meu corpo definitivamente, porque tenho muita coisa para viver e aprender com ele. •

NOVELAS

RESUMOS DA SEMANA

REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

Christian/Renato (Cauã Reymond) assume a presidência da Redentor, e Bárbara (Alinne Moraes) promete ao marido que vai ser uma nova mulher.

UM LUGAR AO SOL

GLOBO • SEG A SÁB | 21H20

SEGUNDA-FEIRA
Bárbara fica arrasada ao ver Christian/Renato deixar o hospital com Lara. Bárbara desafia a família a fazer terapia com ela. Túlio ameaça revelar a verdadeira identidade de Christian, caso ele não assuma para Santiago a autoria dos desvios de dinheiro.

TERÇA-FEIRA
Christian/Renato fica acuado, diante da ameaça de Túlio. Christian/Renato diz a Ravi que a única solução para ele se safar da ameaça de Túlio seria a morte do ex-marido de Rebeca. Ana Virgínia convence Santiago a participar da terapia de família. Christian/Renato esvazia as cápsulas do remédio de Túlio, antes de entregar ao executivo. Bárbara comunica a Renato que Túlio morreu.

QUARTA-FEIRA
Christian/Renato fica transtornado por achar que provocou a morte de Túlio, mas descobre que o ex-marido de Rebeca morreu numa queda de helicóptero ao lado de Ruth. Durante a terapia familiar com Ana Virgínia, Bárbara acusa Santiago de desconhecê-la, ao pensar em dar a presidência da Redentor para o homem que a traiu.

QUINTA-FEIRA
Santiago oferece a Christian/Renato a proposta de assumir a presidência da Redentor atrelada ao casamento com Bárbara. Lara fica chocada ao ouvir Christian/Renato lhe propor seis meses de espera enquanto ele continua casado com Bárbara para não perder a presidência da Redentor. Lara termina com Renato e vai para Buenos Aires.

SEXTA-FEIRA
Christian/Renato assume a presidência da Redentor, e Bárbara promete ao marido que vai ser uma nova mulher. Noca não aceita mais o apoio da Redentor, deixando Dalva e Geize preocupadas com o futuro do restaurante. Ravi avisa a Christian/Renato que pediu demissão da Redentor e saiu do apartamento.

SÁBADO
Ravi e Christian se agridem fisicamente. Christian se ajoelha diante de Ravi implorando perdão. Noca conta a Lara que Ravi ocupará o quarto da neta e irá ajudá-la no restaurante. Ilana revela a Gabriela que está apaixonada por ela.

DECLARAÇÃO
Ilana (Mariana Lima) revela a Gabriela (Natália Lage) que está apaixonada por ela.

REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

TÚLIO MORRE NUMA QUEDA DE HELICÓPTERO

Acuado diante das ameaças de Túlio (Daniel Dantas), Christian/Renato esvazia as cápsulas do remédio do executivo. Depois, ele se desespera ao receber a notícia da morte do ex-marido de Rebeca (Andréa Beltrão), mas descobre que o vilão morreu numa queda de helicóptero ao lado de Ruth (Pathy Dejesus).

QUANTO MAIS VIDA, MELHOR

GLOBO • SEG A SÁB | 19H40

SEGUNDA-FEIRA
Ingrid e Tuninha ficam confusas com o jeito de Paula/Neném. Nedda se preocupa com o estado de Neném/Paula. Guilherme/Flávia aceita Celina de volta em casa. Flávia/Guilherme agride Juca e foge. Guilherme/Flávia decide mudar o visual. Joana dopa Flávia/Guilherme quando ela chega alterada à clínica. Neném/Paula se desespera durante o treino de futebol.

TERÇA-FEIRA
Rose faz as pazes com Tigrão. Neném, Paula, Guilherme e Flávia se encontram no cemitério e trocam orientações. Guilherme/Flávia avisa a Celina que Deusa e Odaílson irão morar na mansão. Paula/Neném tenta se aproximar de Ingrid. Flávia/Guilherme agride Roni.

QUARTA-FEIRA
Celina se irrita com Guilherme/Flávia. Flávia/Guilherme trava ao entrar no palco. Odaílson fala para Deusa que é casado. Neném/Paula enfrenta Roni e deixa Tina e Bianca assustadas. Paula/Neném se emociona com a declaração que ouve de Ingrid.

QUINTA-FEIRA
Neném/Paula destrata Rose. Joana descobre que está grávida. Roni humilha Murilo, e Cora agride Ingrid. Numa cirurgia, Guilherme/Flávia fica apavorado. Tigrão sofre um acidente e Flávia/Guilherme se desespera. Neném/Paula vai com Carmem para o motel.

SEXTA-FEIRA
Neném/Paula foge de Carmem. Flávia/Guilherme socorre Tigrão. Guilherme/Flávia desmaia no centro cirúrgico. Murilo passa a noite com Ingrid. Flávia e Guilherme se beijam. Neném/Paula é cercado por repórteres depois do resultado da contraprova do antidoping.

SÁBADO
Neném/Paula se descontrola em frente à imprensa. Rose começa a dar aula no colégio de Tigrão. Cora exige que Flávia/Guilherme volte à Pulp Fiction, e Guilherme/Flávia a ajuda no pole dance. Teca confessa que armou para Neném. Flávia, Guilherme, Neném e Paula confessam a troca de corpos a Deusa e Osvaldo.

JOÃO MIGUEL JÚNIOR/REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

FORA DE SI, NENÉM PASSA POR APUROS

Incorporado pelo espírito de Paula (Giovanna Antonelli), Neném (Vladimir Brichta) se desespera durante o treino de futebol. Ele também enfrenta Roni (Felipe Abib), deixando Tina (Agnes Brichta) e Bianca (Sara Vidal) assustadas, e destrata Rose (Bárbara Colen). Para complicar ainda mais a situação, vai para o motel com Carmem (Julia Lemmertz) e fica fugindo da platinada. Quando é cercado por repórteres depois do resultado positivo da contraprova do antidoping, ele se descontrola. Mas faz Teca (Karina Dohme) confessar que armou pra ele.

REVELAÇÃO
Odailson (Thardelly Lima) conta a Deusa (Evelyn Castro) que é casado.

Não perca!

Guilherme muda o visual e faz pole dance

Guilherme (Mateus Solano) vai mudar não só o seu comportamento, mas também o visual depois de trocar de lugar com Flávia (Valentina Herszage). No corpo do médico, a dançarina decide transformar o cabelo e o descolore. Também vai precisar ensiná-lo a performar no pole dance, já que Cora (Valentina Bandeira) exige que Flávia volte a se apresentar na Pulp Fiction.

ESTEVAM AVELLAR/REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

ALÉM DA ILUSÃO

GLOBO • SEG A SÁB | 18H20

SEGUNDA-FEIRA
Constantino libera Arminda do castigo. Augusta aconselha Davi a não investir na paixão por Isadora. Esta, por sua vez, insiste para que Joaquim a ajude a trabalhar na fábrica. Eugênio nomeia Isadora como gerente de vendas. Antenor propõe um contrato de trabalho a Bento como escritor. Joaquim trama contra o trabalho de Isadora. Bento pede Letícia em casamento.

TERÇA-FEIRA
Violeta faz questão da presença de Davi no jantar. Felicidade conta a Olívia que está grávida e teme a reação de Onofre. Bento e Letícia planejam o casamento. Davi ajuda Isadora a cumprir a meta de trabalho que Joaquim lhe deu. Isadora se apressa para o jantar de noivado, mas acaba dormindo no trem.

QUARTA-FEIRA
Davi desperta Isadora. Joaquim fica transtornado com o atraso de Isadora. Bento paga uma parte da dívida a Lorenzo. Este, por sua vez, gasta tudo no cassino.

QUINTA-FEIRA
As alianças de Joaquim desaparecem, e Augusta desconfia de Davi. Marcos e Arminda se beijam, e ela chantageia Julinha. Matias tem uma crise quando Joaquim pede a mão de Isadora em casamento e arruína a festa. Felicidade revela para Letícia que está grávida e pede que a filha guarde segredo. Joaquim confessa para Constantino que tem medo de Isadora desistir do casamento. Isadora flagra Davi fugindo.

SEXTA-FEIRA
Isadora convence Davi a não ir embora. Isadora não aceita remarcar a data do noivado. Davi ouve Joaquim e Úrsula tramando contra Isadora. Joaquim chega no momento em que Davi começa a falar com Isadora sobre ele.

SÁBADO
Davi contorna a situação, mas deixa Joaquim desconfiado. Giovanna se desespera ao saber do alistamento de Lorenzo. Davi conta para Augusta sobre a conspiração contra Isadora e pensa em ficar na fazenda. Bento decide se alistar para cuidar de Lorenzo. Davi desiste de ir para o Rio de Janeiro.

PAULO BELOTE/REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

DAVI DESISTE DE IR EMBORA DE CAMPOS

Após descobrir que Joaquim (Danilo Mesquita) está tramando contra Isadora (Larissa Manoela), Davi (Rafael Vitti) desiste de ir embora de Campos.

A BÍBLIA

RECORD • SEG A SEX | 21H

SEGUNDA-FEIRA
Miriam decide fazer um pedido de desculpa ao seu irmão Arão, mostrando todo o seu arrependimento. Depois de receberem os Dez Mandamentos de Deus através de Moisés, os hebreus agora passam a transportar a Arca da Aliança. Eles acabam sendo castigados, porém Moisés intervém mais uma vez em defesa do seu povo. Depois desse momento, Joquebede resolve começar a se despedir dos seus afetos.

TERÇA-FEIRA
Miriam se mostra totalmente emocionada ao ver que está diante de mais um milagre. Moisés segue conduzindo o povo hebreu pelo deserto em uma longa viagem. Josué chega finalmente ao Rio Jordão, e os hebreus agora comemoram a fartura da terra, depois de tanto tempo de escravidão que viveram no Egito.

QUARTA-FEIRA
Deus mostra a sua insatisfação e começa a castigar os hebreus, que se distanciaram de Seu caminho muito duramente. Moisés se despede de Jetro. Ao lado de seu amigo Arão, Moisés agora recebe um novo aviso de Deus e, em seguida, volta a operar um milagre, como parte de um grande projeto.

QUINTA-FEIRA
Depois de alguns contratempos na viagem, Moisés é consolado por seus filhos. Balaão é procurado para conter os hebreus. Moisés faz um importante alerta a Josué sobre a aproximação dos inimigos, o que pode acontecer em poucos dias. Depois de receber uma missão especial, Balaão de repente se vê presenciando um milagre bem diante dos seus olhos.

SEXTA-FEIRA
Depois de ter sido alertado e estar atento aos inimigos que se aproximam, Josué então decide reunir os príncipes de Israel para uma conversa séria. Ele recebe um importante chamado de Deus e ganha a missão de levar todo o seu povo até a Terra Prometida pelo Senhor. Raabe coloca em prática o seu plano para fugir de Tibar, em uma tentativa desesperada de conseguir se manter viva fora dali.

REDE RECORD/DIVULGAÇÃO

MOISÉS TEME O AVANÇO DE INIMIGOS

Depois de caminhar pelo deserto com o povo hebreu, Moisés (Guilherme Winter) alerta Josué (Sidney Sampaio) sobre a chegada de inimigos.

CRUZADA abc TEMÁTICA

Uma das técnicas do "The Voice +"

Substância como o silicone

Instalar; montar (barraca)

Conspiração; trapaça (pop.)

Diz-se da pessoa entediante

(?) Moreira, a Giovanna de "Verdades Secretas"

Causa dano; prejudica (gíria)

Brinco de forma circular

O cão perseguido por Cruella (Cin.)

"Tempo de (?)", novela

Enviado

Alvo das correções do revisor

"(?) de Pedra", novela com remake em 2008

Novela com Larissa Manoela

Cidade cearense

Cedi; ofertei

"Doce de (?)", série com Fernanda Montenegro

Pequeno cômodo

(?) Mariano, poeta brasileiro

Rita (?), cantora brasileira

(?) Cardoso, ator

Gelo, em inglês

Kung (?), luta marcial chinesa

Sílaba de "torta"

Extensão de sites governamentais

(?) Sabatella, a Teresa Cristina de "Nos Tempos do Imperador"

Passa às mãos de

Laboratório (abrev.)

A 3ª nota musical

Médico (bras.)

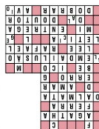
Consoante de "rua"

Decalitro (símbolo)

Multiplicar por dois

Material de acabamento da costura

BANCO 3/ice — icó. 4/avio. 7/tramoia. 8/oleginário.

RESPOSTA

HORÓSCOPO

www.personare.com.br

ÁRIES 21/03 A 19/04

Seu foco tende a ficar na vida profissional, o que permite que você tenha ações que impactam na qualidade do trabalho como um todo.

NO AMOR: tente rever seu jeito de lidar com as situações complicadas ligadas ao seu relacionamento. Busque adotar uma postura sensata para tomar decisões coerentes. É preciso ter uma atitude afetiva mais empenhada, visto que a fase fortifica a comunicação com a sua cara-metade.

TOURO 20/04 A 20/05

A tendência é que você se mostre mais destemido. Contudo, tenha atenção com a impulsividade. É preciso evitar precipitações.

NO AMOR: talvez seja hora de propor lidar com as adversidades com a devida maturidade. O seu relacionamento exige coerência! Procure cuidar dos contratempos afetivos de forma serena. A fase astrológica em equilíbrio pode pedir coragem para lidar com as situações adversas entre você e o seu par romântico.

GÊMEOS 21/05 A 21/06

Os acontecimentos tendem a ser vividos com profundidade. Busque amenizar a intensidade emotiva para não interferir no senso crítico.

NO AMOR: busque mostrar que você tem planos firmes para manter o seu vínculo amoroso em equilíbrio. A fase astrológica tende a sugerir que você se atente ao que a sua convivência romântica precisa. Não é o momento de perder de vista os projetos relacionados ao futuro da sua rotina afetiva.

CÂNCER 22/06 A 22/07

Os vínculos interpessoais tendem a ser vivenciados de modo intenso. Tente fortalecer o círculo de confiança, livrando-se de obsessões.

NO AMOR: é preciso administrar os seus sentimentos. Coerência e atenção são fundamentais para levar o dia com equilíbrio. Procure mostrar respeito à pessoa amada e não permitir que os compromissos emocionais se enfraqueçam por situações desfavoráveis ao seu envolvimento afetivo.

LEÃO 23/07 A 22/08

É possível que sua relação com o dia a dia passe por profundas transformações. Busque amenizar seu temperamento.

NO AMOR: pode ser extremamente arriscado ao equilíbrio do seu romance a falta de sensibilidade para lidar com os temas pertinentes ao afeto. Busque demonstrar cuidado com a sua vida amorosa. A fase pode sugerir fazer escolhas mais bem pensadas com relação ao vínculo com seu par.

VIRGEM 23/08 A 22/09

Os prazeres podem se intensificar. Procure exercitar a autocrítica e a disciplina para que você não se torne vítima de seus desejos.

NO AMOR: tente não deixar que os contratempos desviem o seu foco. Incoerências de ordem afetiva demandam que você desenvolva mais segurança emocional para lidar com elas. A fase astrológica em equilíbrio pode ajudá-lo a lidar com o seu relacionamento de maneira prudente.

LIBRA 23/09 A 22/10

O momento favorece o aprofundamento na vida familiar, o que intensifica tanto as situações prazerosas como as desafiadoras.

NO AMOR: qualquer impasse precisa ser administrado com atenção. Tente não permitir que dificuldades abalem os seus sentimentos e tenha mais cuidado com o seu coração! O encontro astrológico neste momento tende a apontar coragem para encarar as situações que podem prejudicar a vida a dois.

ESCORPIÃO 23/10 A 21/11

Você poderá apresentar reações muito instintivas. Busque ser sutil quando o momento pedir, sobretudo pela possibilidade de conflitos.

NO AMOR: busque não deixar que o seu envolvimento se perca por conta de detalhes insignificantes. Tenha atenção às mudanças pelas quais passam os seus sentimentos. A tensão da fase astrológica tende a apontar para uma insensatez afetiva, que precisa ser conduzida com paciência.

SAGITÁRIO 22/11 A 21/12

Sua capacidade estratégica se eleva, e isso o ajuda a planejar as ações. Entretanto, é preciso evitar que a ganância tome conta.

NO AMOR: a fase atual tende a demandar abertura às mudanças pessoais. Qualquer situação que seja desfavorável ao seu relacionamento com a sua cara-metade deve ser encarada sem medo durante este ciclo astrológico. Tente não se perder em meio aos empecilhos do dia a dia.

CAPRICÓRNIO 22/12 A 19/01

Senso crítico, sensibilidade e proatividade tendem a conduzi-lo rumo aos seus objetivos. Procure evitar se impor em excesso.

NO AMOR: Procure ser coerente com as mudanças emocionais tão importantes à relação. Busque cultivar a harmonia da vida a dois. O momento exige serenidade redobrada ao lidar com situações delicadas do convívio. Os movimentos do céu podem ajudá-lo a administrar o afeto de modo menos denso.

AQUÁRIO 20/01 A 18/02

As crises podem levar a mudanças desde que você enxergue esse potencial. Tente evitar dramas e trabalhe a inteligência emotiva.

NO AMOR: você tende a se valer da intuição para saber tomar partido das mudanças necessárias na convivência romântica, pois é assim que o seu relacionamento amoroso se fortifica. Os contratempos da rotina entre você e a sua cara-metade podem ser administrados com bastante cautela.

PEIXES 19/02 A 20/03

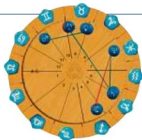
Como você se mostra mais exigente, a tendência é que valorize contatos que atendam a seus critérios de qualidade. Tenha atenção!

NO AMOR: seu vínculo afetivo deve ser mais temperado com bom humor e atenção de sua parte. Este é o momento de administrar a sua relação com bastante cuidado, visto que o encontro astrológico atual mostra que você tem sido negligente com as importantes mudanças da vida a dois.

MAPA ASTRAL

TARÔ X VIDÊNCIA

O tarô não está vinculado a processos místicos ou espirituais. Para desenvolver um bom entendimento das cartas, é necessário um estudo profundo da simbologia. Com a prática e dedicação, o canal intuitivo do tarólogo pode se desenvolver, ampliando a leitura.

Lendo a posição de todos os signos no seu Mapa Astral, você pode mergulhar num caminho de autoconhecimento e entender quem de fato você é, como se relaciona e muito mais. Faça uma versão gratuita de seu Mapa acessando personare.com.br/mapa-astral

TARÔ

Arcano 2– A Papisa

Esse pode ser um momento de maior introspecção. Você deve obedecer a um ritmo mais lento, atendendo a necessidade de refletir um pouco sobre as suas ações e projetos. Aproveite essa rara oportunidade de quietude para selecionar as melhores opções de caminhos que você pretende percorrer. Procure manter o equilíbrio entre os momentos de isolamento e a vida social, mas não dispense os cuidados essenciais. A pandemia ainda não acabou. Bom também para se voltar ao Deus do seu coração e pedir uma dose extra de inspiração para que os acertos sejam maiores do que a falhas.

GLÓRIA BRITHO

www.gloriabritho.com.br

DICA HOLÍSTICA

ALIMENTAÇÃO

JEJUM É SAUDÁVEL?

Fazer jejum é saudável e pode melhorar o metabolismo do organismo, desde que seja com a orientação de um médico ou nutricionista. O ideal é começar com o jejum intermitente, com restrição de 8 a 12 horas, e então ir aumentando o período, conforme for se sentindo bem e sempre com a recomendação profissional. O processo não envolve apenas o período sem comer, mas também o que você ingere na janela da alimentação. É fundamental alertar que a prática não é indicada para crianças e jovens em idade de crescimento, gestantes, lactantes, pessoas com anemias, diabetes tipo 1, pressão baixa, insuficiência cardíaca, renal ou hepática, pessoas com compulsão alimentar, baixo peso e transtornos alimentares.

SANTO DO DIA

SÃO GABRIEL DA VIRGEM DOLOROSA Nasceu em 1838, na cidade de Assis, em família nobre. Seu nome de batismo era Francisco. Diante da morte de sua irmã, participou de uma procissão de Nossa Senhora da Glória e teve o coração tocado. Entrou na vida consagrada e, em pouco tempo, percorreu o caminho da santidade, agora, com o nome de São Gabriel da Virgem Dolorosa. Com 23 anos, pegou uma tuberculose e morreu.

PERFIL

KELLY KEY

PEIXES E O AMOR

Os piscianos – como Kelly Key, que faz aniversário na próxima quinta-feira – são os amantes mais compreensivos, devotados, discretos e carinhosos. Sabem agradar e criar um clima de romance, mesmo nos mais efêmeros relacionamentos. O amor é sua religião e quem já foi amado por alguém de Peixes nunca mais esquece seus gestos de ternura. É um amor compassivo, dedicado, que aceita o outro sem condicionantes. Pouco exigente, o pisciano não faz críticas, muito menos cobranças. Sua maior especialidade é ir se adaptando às vontades alheias, tendo prazer nisso. Deixa-se inundar pelo amor sem restrições e é muito preocupado em satisfazer os mínimos desejos do outro. Tem uma atração especial por pessoas frágeis, carentes, que precisam de ajuda e amparo afetivo. Mas nem sempre conseguem separar o joio do trigo e acabam acontecendo desencantos e desilusões. Mas o pisciano só se desilude porque antes afundou nas ilusões, viajou em fantasias e não percebeu os sinais.

Gostou? Então descubra o que significa a combinação do seu Signo e Ascendente fazendo uma versão gratuita de seu Mapa Astral em personare.com.br/mapa-astral

ACORDA, MENINA!

Ana Maria Braga é a apresentadora do "Mais você"

DICA DA LOURA

Para seu bolo ficar fofinho, utilize o bicarbonato de sódio e o fermento químico no fim do preparo, misturando levemente com uma espátula.

ACOMPANHAMENTO

FAROFA DE CUSCUZ

INGREDIENTES: 2 xícaras (chá) de flocão de milho • sal a gosto • 1 xícara (chá) de água • 4 colheres (sopa) ou 60ml de manteiga de garrafa • 1/2 cebola picada • 1 colher (sopa) ou 3 dentes de alho picados • 1/2 xícara (chá) ou 120g de bacon cortado em cubos • 1 lata ou 200g de milho verde escorrido • 60g de uva-passa preta e branca • 1/2 pimenta malagueta sem semente e picada • 2 ovos cozidos cortados em cubos • coentro picado a gosto

Numa tigela, coloque o flocão de milho, o sal a gosto e a água e deixe hidratar por 20 minutos. Depois desse tempo, coloque o flocão de milho hidratado numa cuscuzeira, leve ao fogo em temperatura média e cozinhe por aproximadamente 10 minutos. Coloque o flocão de milho cozido ainda quente numa tigela e, com ajuda de uma colher, misture bem para soltar. Reserve. Numa frigideira grande, aquecida em fogo médio, coloque a manteiga de garrafa, a cebola picada, o alho e o bacon em cubos e refogue por aproximadamente 1 minuto. Acrescente 1 lata de milho verde e refogue por mais 5 minutos. Adicione a uva-passa, a pimenta malagueta, o flocão de milho cozido e misture bem. Tempere com sal a gosto e apague o fogo. Incorpore os ovos cozidos cortados em cubos e o coentro picado a gosto e sirva em seguida.

SOBREMESA

BOLO DE CHOCOLATE COM CERVEJA PRETA

INGREDIENTES: 1/2 xícara (chá) ou 70g de farinha de trigo • 1/2 xícara (chá) ou 55g de cacau em pó • 1 pitada de sal • 1/2 xícara (chá) ou 120ml de cerveja preta amarga • 1 colher (chá) de café solúvel extraforte em pó • 1/2 colher (chá) de essência de baunilha • 1/2 xícara (chá) ou 100g de manteiga sem sal em temperatura ambiente • 1/2 xícara (chá) ou 100g de açúcar • 1 ovo • 1/2 colher (chá) de bicarbonato de sódio • 1/2 colher (chá) de fermento químico • 1/4 xícara (chá) ou 50g de gotas de chocolate ao leite • Ganache: 1/2 xícara (chá) ou 120ml de creme de leite fresco • 3/4 xícara (chá) ou 150g de gotas de chocolate ao leite

Em uma tigela, misture bem a farinha de trigo, o cacau em pó e a pitada de sal. Em outra, misture a cerveja, o café e a essência de baunilha e mexa até ficar homogêneo. Reserve. Em uma batedeira, coloque a manteiga e o açúcar e bata por cerca de 4 minutos. Com a batedeira ligada na velocidade baixa, adicione o ovo e, alternadamente, a mistura de farinha e a mistura de cerveja. Desligue a batedeira e acrescente o bicarbonato de sódio, o fermento químico e as gotas de chocolate ao leite e misture com uma colher de pau. Transfira a massa para uma forma redonda, de 20cm de diâmetro e com fundo falso, forrada com papel-manteiga no fundo e nas laterais. Leve para assar em forno preaquecido a 160°C por 40 minutos. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme sem tirar o papel-manteiga. Desgrude o bolo do papel-manteiga com uma espátula e sirva com ganache de chocolate.

Ganache: numa panela, aqueça o creme de leite até ferver e apague o fogo. Coloque numa tigela, despeje sobre ele as gotas de chocolate ao leite e misture bem até derreter. Deixe esfriar e sirva com o bolo.

O NOVO SUCESSO DO **PADRE ALESSANDRO CAMPOS**

“Já pensou que várias de nossas dores podem ser resolvidas com a aceitação?”